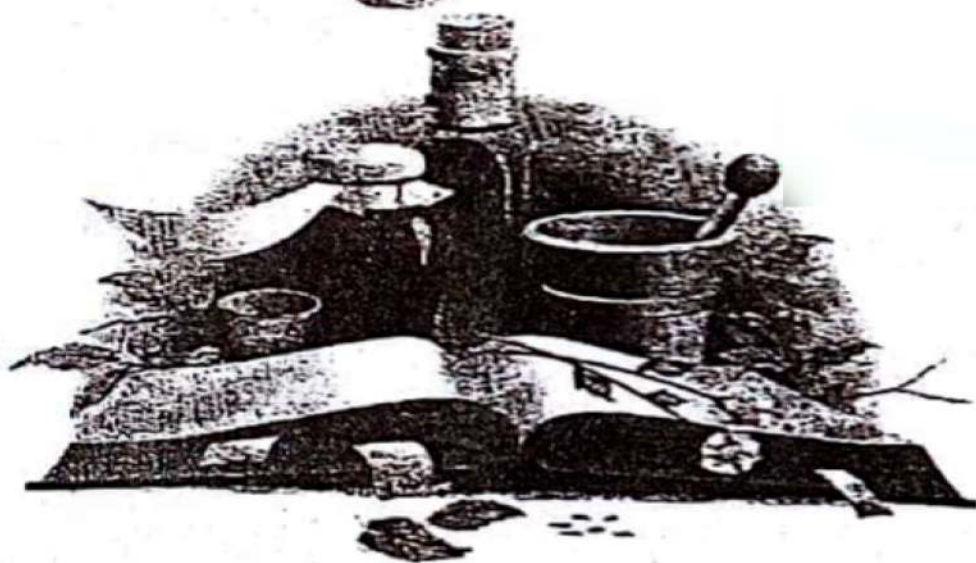
ضدی بیماریوں کے
700 آسان ٹوٹکے
شیخ الوظائف حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی دامت برکاتہم العالیہ
پی ایچ ڈی (امریکہ)

ضدی بیماریوں کے
700 آسان ٹوٹکے

ایسے آسان طبی مشورے جو عبقری کے لاکھوں قارئین نے بار بار آزمائے، لاعلاج بیماریوں سے نجات پائی اور دل سے دعائیں دیں، دکھی انسانیت کیلئے آپ کی خدمت میں پیش ہیں

افادات

حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی دامت برکاتہم العالیہ

نام کتاب ----- ضدی بیماریوں کے 700 آسان ٹوٹکے

افادات ----- حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی دامت برکاتہم العالیہ
(پی ایچ ڈی امریکہ)

ناشر ----- دفتر ماہنامہ عبقری عالمی مرکز روحانیت وامن، قرطبہ چوک لاہور

سن اشاعت ----- 2015ء

قیمت ----- 300/- روپے

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" عالمی مرکز روحانیت و امن
78/3 قرطبہ چوک' نزد قرطبہ مسجد عبقری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

فون / فیکس: 042-37425803,37425802,37425801
E-mail:contact@ubqari.org
Website:www.ubqari.org
Facebook.com/ubqari

(اہم بات)

حتیٰ الامکان کوشش کی گئی ہے کہ الفاظ میں کوئی غلطی نہ ہو' لیکن پھر بھی ہم ہر پل اپنے آپ کو قابل اصلاح سمجھتے ہیں۔ آپ کی تحقیقی نظر کہیں بھی کوئی غلطی یا قابل اصلاح پہلو کی طرف جائے اطلاع کیجئے' شکر گزار رہیں گے۔

فہرست مضامین

حال دل

باقاعدہ علاج معالجہ قبل از مسیح سے چلا آرہا ہے۔ بڑے بڑے حکماء کے نسخہ جات آج بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔
ہمارے ملک میں بیماریوں میں اضافے کے ساتھ ساتھ صحت کا مسئلہ بھی پیچیدہ ہوتا جارہا ہے۔ علاج اتنا مہنگا ہوگیا ہے کہ غریب اور درمیانہ طبقے کے بس میں نہیں رہا۔ ہسپتالوں میں جو حالات ہیں وہ کسی طرح بھی قابل رشک نہیں ہیں۔ ایسی صورت میں صحت کے مسئلے کا صحیح اور مکمل حل صرف یہ ہے کہ لوگوں میں شعور صحت پیدا کیا جائے اوران کو صحیح طرز زندگی اختیار کرنے پر راغب کیا جائے تاکہ بیماریاں کم سے کم ہوں اور دوا وعلاج کی ضرورت پیش نہ آئے۔ نیز علاج میں بھی فطری طریقوں اور نباتاتی دواؤں کو زیادہ اپنایا جائے۔
عبقری کے اندر طبی سوالات و جوابات پر مشتمل سلسلہ شروع کیا گیا جسے بہت پسند کیا گیا۔ لوگوں کو گھر بیٹھے ان کی بیماریوں کا علاج تجویز کیا گیا۔ اب ان تمام طبی مشوروں کو یکجا کردیا گیا ہے اور تقریباً تمام امراض کو ہی موضوع بنایا گیا ہے اوران کا حل دیا گیا ہے۔
امید ہے یہ کتاب مخلوق خدا کیلئے شفاء کا ذریعہ بنے گی کیونکہ یہ کتاب ایسے آسان 700 طبی مشوروں جو عبقری کے لاکھوں قارئین نے باربار آزمائے، لاعلاج بیماریوں سے نجات پائی اور دل سے دعائیں دیں پر مشتمل ہے۔ دکھی انسانیت کیلئے آپ کی خدمت میں پیش ہیں پڑھیں اوراس سے فائدہ اٹھائیں۔

خواستگار اخلاص وعمل

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی عفی اللہ عنہ

دماغ اور اعصاب کی بیماریاں

حافظہ کمزور ہوگیا ہے

سوال: میرے سر میں شدید درد ہے جس کی وجہ سے زندگی اجیرن ہوگئی ہے۔ کبھی بیچ دماغ میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ کبھی دماغ کے ارد گرد درد ہوتا ہے ڈاکٹروں کی تشخیص کے مطابق یہ درد شقیقہ ہے یعنی وہ اسے میگرین کا نام دیتے ہیں۔ یہ درد دھوپ میں نکلنے سے بھی ہوتا ہے۔ جب یہ درد ہوتا ہے تو سماعت پر بھی اثر ہوتا ہے اور حافظہ کمزور ہوگیا ہے۔ (رضوانہ، پشاور)

جواب: آپ حب عنبر مومیائی ایک ایک گولی صبح وشام چائے کیساتھ کھائیں، صبح ناشتہ میں بادام بھی کھایا کریں۔ آپکی تحریر کردہ کیفیت سے یہ اندازہ ہوا کہ یہ درد شقیقہ نہیں ہے۔

سر میں سخت درد ہوتا ہے

سوال: حکیم صاحب! میرے سر میں سخت درد ہوتا ہے جو چبھن دار قسم کا ہے۔ حرکت کروں تو اضافہ ہونے لگتا ہے کھانسنے سے بھی درد بڑھ جاتا ہے۔ (فہد علی، لیہ)

جواب: آپ کو نزلہ ہوگیا ہے جو بہت ہی پرانا ہے، آپ کچھ عرصہ بنفشی قہوہ کے ساتھ یہ نسخہ استعمال کریں۔ مغز بادام شیریں، اسطوخودوس، مرچ سفید ہموزن کوٹ پیس کر آدھا چمچ استعمال کریں۔ ٹھنڈی اور بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں اور قبض نہ ہونے دیں۔

سر اور گردن کے پٹھوں میں درد

سوال: میری عمر تقریباً 35 سال ہے اور میں شادی شدہ ہوں، میرے سر میں بہت زیادہ درد رہتا ہے۔ کبھی پورے اور کبھی آدھے سر میں درد ہوتا ہے۔ جب تک میں دوائی نہ لوں ٹھیک نہیں ہوتا۔ پھر بھی وقتی طور پر آرام آجاتا ہے اور کبھی پندرہ دن گزر جاتے ہیں۔ یہ درد مجھے چودہ سال پرانا ہے اس کے ساتھ اب میری گردن کے پٹھے

بھی درد کرنے لگے ہیں اور صبح سویرے اٹھنے سے میری گردن کی ہڈیاں درد کرتی ہیں۔ پھر گردن کو دائیں بائیں کرتا ہوں اور مالش کرتا ہوں تو تھوڑا سا فرق پڑتا ہے۔ مجھے نہ تو قبض ہے اور نہ ہی زکام ہے، بلڈ پریشر بھی ٹھیک ہے۔ یہ مسئلہ میری بڑی بہن اور والدہ کو بھی ہے۔ مہربانی کر کے مجھے اس کا کوئی مکمل علاج بتادیں۔

(چوہدری نوید بھٹی، لاہور کینٹ)

جواب: ماہنامہ عبقری کی اکسیرالبدن مستقل استعمال کریں۔ اسکے بعد دوبارہ لکھیں۔

آدھے سر درد کا شکار ہوں

سوال: میری عمر 20 سال ہے اور گزشتہ سال سے میں آدھے سر کے درد کا شکار ہوں جسے ڈاکٹر میگرین بتاتے ہیں۔ علاج کروا کر عاجز آچکی ہوں، سی ٹی سکین بھی کروایا لیکن رپورٹیں نارمل ہیں۔ درد کی کیفیت کچھ یوں ہے کہ یہ کسی بھی وقت ہو تو صبح تک ٹھیک ہو جاتا ہے اور کبھی شروع ہو تو ہفتوں رہتا ہے، کسی بھی چیز سے آرام نہیں آتا۔ درد کے وقت آنکھوں میں بوجھ رہتا ہے جیسے بہت سخت نیند آتی ہو۔ اس کے علاوہ بہت زیادہ چڑچڑی ہو جاتی ہوں، بات بات پر شدید غصہ آتا ہے، نماز پڑھنا بھی مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ سجدہ کرتے وقت یوں محسوس ہوتا ہے کہ ابھی دماغ کی نسیں پھٹ کر باہر نکل آئیں گی۔ زیادہ تر بائیں جانب درد رہتا ہے، درد کی وجہ سے بال بھی کمزور ہو گئے ہیں۔ یہ بیماری میری پھوپھی کو بھی تقریباً 25 سال سے ہے جتنا عرصہ میں نے علاج کروایا ہے درد مزید شدت اختیار کرتا گیا۔ شروع میں تو ڈسپرین کی گولیاں کھانے سے آرام آجاتا تھا لیکن اب کوئی چیز بھی اثر نہیں کرتی۔ گھر میں رہوں تو کبھی کبھار آرام آجاتا ہے لیکن اگر باہر چلی جاؤں تو بہت زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ درد کی شدت سے ایک آنکھ کی بینائی متاثر ہو رہی ہے۔ آنکھ کے پردے پر بار بار جالا سا بنا رہتا ہے میں نظر بھی ٹیسٹ کروا چکی ہوں جو بالکل ٹھیک ہے۔

(فاطمہ صادق، لانڈھی)

جواب: بظاہر تو یہ میگرین یعنی درد شقیقہ ہی معلوم ہوتا ہے۔ اطریفل کشنیزی تین گرام جوارش شاہی چھ گرام ملا کر صبح و شام کھائیں۔ دس بارہ دن کے بعد دوبارہ کیفیت لکھیں۔ غذا میں سبزیاں، تازہ پھل مفید ہیں۔ درد شقیقہ کا طب یونانی میں شافی علاج موجود ہے۔ دوا کھانے سے فائدہ ہوتا ہے اور پھر دوبارہ کبھی درد نہیں ہوتا۔

سر میں درد

سوال: عرصہ ایک سال سے سر میں درد رہتا ہے، دماغ ہلتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ بچپن میں مجھے اکثر نزلہ زکام رہتا تھا، اس سر درد کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ ٹی وی دیکھنے اور کتاب پڑھنے سے سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ **(محمد طاہر، ٹوبہ ٹیک سنگھ)**

جواب: پورے اجزاء سے بنا ہوا خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا چھ گرام کھائیں۔ صبح ناشتہ میں خالص اصلی مکھن توس پر لگا کر کھائیں، روزانہ سات دانے بادام بیس دانے کشمش بھی کھائیں۔ ٹی وی اور کمپیوٹر کا استعمال کم کریں، دماغ کو آرام دینے کی کوشش کریں۔ سر پر روغن لبوب سبعہ کی ہر روز مالش کریں۔

سر میں جلن

سوال: میری عمر 47 سال ہے، دو سال سے میرے سر کے بائیں جانب جلن سی ہونے لگی ہے جیسے کسی توے سے بھاپ نکلتی ہے جس سے سر میں درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ میں نے ایک نیورو سرجن کو چیک کرایا جس نے سی ٹی سکین کروایا جو بالکل ٹھیک تھا۔ دوائیں دیں، آہستہ آہستہ آرام آ گیا۔ اکثر آدھے سر میں جلن ہونے لگتی ہے ہفتہ پندرہ دن بعد خود ہی آرام آ جاتا ہے۔ اب تقریباً پندرہ دنوں سے درد پھر شروع ہے، کان اور گال میں بھی درد محسوس ہوتا ہے، جلن کے ساتھ آنکھوں اور سر میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دو سال سے ایام بھی ٹھیک طرح سے نہیں آ رہے دو سالوں میں ایک آدھ مرتبہ گولیاں بھی کھائی ہیں پھر بھی ایام نہیں آئے۔ گزشتہ گرمیوں سے ایک دم گھبراہٹ سی محسوس ہونے لگتی ہے جس کے ساتھ ہی پسینہ آنا شروع ہو جاتا ہے

اور سردیوں میں بھی سخت گرمی لگتی ہے دس منٹ کے بعد نارمل حالت میں آجاتی ہوں' دن میں گھنٹے دو گھنٹے کے بعد گرمی کا شدید احساس ہوتا ہے۔(ن، ملتان)

جواب: عمدہ اصلی خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر دار چھ گرام صبح کھائیں۔ دس روز کے بعد دوبارہ لکھیں۔

سر میں درد اور قبض

سوال: میری عمر 28 سال ہے، میرے سر میں اکثر درد رہتا ہے' قبض بھی کبھی کبھار ہوجاتی ہے جس کے ساتھ ہر وقت ہلکا ہلکا درد رہتا ہے۔ تقریباً دو سالوں سے یہ درد ہے۔ اس درد کی وجہ سے دماغ اور دور کی نظر بھی کافی کمزور ہے۔(عائشہ ظفر، کمالیہ)

جواب: سونف' کوزہ مصری' بادام باریک پیس کر روزانہ رات کو ایک ایک چمچ پانی سے کھالیں، تقریباً ایک دو ماہ استعمال کریں۔ اگر نزلہ زکام ہوتو یہ دوا استعمال نہ کریں۔ صبح اٹھنے پر عینک لگائیں اور سوتے وقت اتارلیں۔ البتہ وضو، غسل، منہ دھونے کے وقت اتارسکتی ہیں۔

تارے نظر آتے ہیں

سوال: درد کی وجہ سے سخت پریشان ہوں درد کبھی زیادہ کبھی کم ہوتا ہے اس حالت میں مجھے تارے تارے نظر آتے ہیں، اس کے بعد چند منٹ تک بینائی جواب دیدیتی ہے کوئی چیز مجھے نظر نہیں آتی۔ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ آنسو نکل آتے ہیں یہ کیفیت اور درد کبھی روزانہ ہوتا ہے کبھی ہفتہ پندرہ دن میں ہوتا ہے۔ مجھے نکسیر بھی آتی ہے اور الٹیاں بھی شروع ہوجاتی ہیں۔(سمیرا، ہرنائی)

جواب: تین گرام خشک دھنیا صاف کرکے مٹی یا چینی کی پیالی میں ڈال دیں اوپر سے پانی ڈال کر ململ کے کپڑے سے ڈھانپ کر اوس میں رکھ دیں اور صبح اٹھ کر پانی نتھار کر پی لیں۔ گرم اشیاء سے پرہیز رکھیں، کھانے کے بعد گرما اور سردا بکثرت کھائیں۔ ''ٹھنڈی مراد'' مستقل مزاجی سے استعمال کریں، دھوپ سے بچیں۔

پورے سر میں پھیلتا درد

سوال: میرے سر میں شدت کا درد ہوتا ہے' جو پورے سر میں پھیل جاتا ہے۔ خاص طور پر جب میں کلاس میں ہوتا ہوں تو تب زیادہ ہوتا ہے۔ **(محمود علی، لاہور)**

جواب: معلوم ہوتا ہے کہ آپ ناشتہ ٹھیک طرح سے نہیں کرتے، پیٹ بھر کر ناشتہ کریں۔ خاص طور پر گرم روٹی پر خالص دیسی گھی ڈال کر کھائیں، دیسی انڈا کھائیں آپ کے لئے بادام اور شہد بھی مفید ہے، چائے پی بھی سکتے ہیں۔

سر میں دباؤ

سوال: میں بی اے کی طالبہ ہوں' میرا ایک مسئلہ ہے کہ کچھ دنوں سے میرے سر کے پچھلے حصے میں دباؤ سا محسوس ہوتا ہے اور اس کے علاوہ مجھے کوئی تکلیف نہیں ہے۔ کبھی یہ دباؤ ایسے ہوتا ہے جیسے کسی نے سر کو پیچھے سے زور سے پکڑا ہو۔ **(ش۔ ر، لاہور)**

جواب: آپ فوری طور پر نظر کا معائنہ کرائیں' نظر کمزور ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے نظر کی عینک لگائیں' ٹی وی ہرگز نہ دیکھیں۔

آدھے سر کا درد

سوال: میری عمر 32 سال ہے اور مجھے 13 سال سے آدھے سر کا درد ہے' جوں جوں سورج بلند ہوتا ہے درد بڑھتا جاتا ہے میں اس کی وجہ سے بہت پریشان ہوں' مجھے کوئی بہترین سا نسخہ تجویز فرمائیں۔ **(عبدالرحمٰن، کراچی)**

جواب: آپ ایک بڑا چمچ باسمتی چاول لے کر آک کے دودھ میں بھگو دیں۔ دودھ پیالی میں اتنا ڈالیں کہ چاولوں سے دو انگلی اوپر آجائے' اسے سایہ میں کچھ دن پڑا رہنے دیں کہ دودھ خشک ہوجائے' جب دودھ خشک ہوجائے تو اسے باریک پیس کر رکھ لیں اور جب سورج نکلے تو دھوپ کی طرف منہ کر کے بیٹھ جائیں اور چٹکی بھر نسوار کی طرح ناک میں ڈال لیں جس طرف سر میں درد ہو اس کی مخالف جانب نسوار لینی چاہیے' تین، تین منٹ بعد خوب چھینکیں آئیں گی اور سر ہلکا ہوجائیگا۔

دردشقیقہ کا علاج

سوال: مجھے دردشقیقہ کی تکلیف ہے، آدھے سر میں درد رہتا ہے جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ یہ درد صبح کو شروع ہوتا اور سورج کے چڑھنے کے ساتھ ساتھ شدت اختیار کرتا جاتا ہے۔کوئی آسان سے علاج بتائیے۔ **(محمد وریام، کراچی)**

جواب: گندم کا آٹا لے کر اس کی روٹی پکائیں، ایک طرف سے پک جائے اور دوسری طرف سے کچی رکھیں۔ کچی سائیڈ کو تلوں کے تیل سے تر کرلیں اور مریض کے سر پر باندھ دیں۔ دو گھنٹے بعد تین بار کریں اس سے شقیقہ کا درد رفع ہو جائے گا۔

جب سے ہوش سنبھالا۔۔۔تب سے سر درد

سوال: میری عمر 25 سال ہے، میں نے جب سے ہوش سنبھالا ہے اس وقت سے میرے سر میں شدید درد رہتا ہے۔ ہر طرح کا علاج کروا چکی ہوں، تعویذ، دھاگے، دم درود سب کچھ کروایا ہے مگر میرے سر کا درد ٹھیک نہیں ہو رہا۔ اب تو میرا معدہ بھی خراب ہو گیا ہے' چشمہ بھی لگا کر دیکھا ہے مگر فرق نہیں پڑا۔ گرمیوں میں پنکھے کے نیچے نہیں بیٹھ سکتی اگر بیٹھ جاؤں تو فوراً درد شروع ہو جاتا ہے' گرمیوں میں باہر دھوپ میں بھی نہیں نکل سکتی' سردیوں میں ٹھنڈی ہوا سر کو لگنے سے فوراً درد شروع ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں سر کو کپڑے سے لپیٹ کر سوتی ہوں اور سردیوں میں دن رات اون کی ٹوپی لے کر رکھتی ہوں پھر بھی پتہ نہیں کیسے درد شروع ہو جاتا ہے۔ نہ اونچا اور نہ ہی زیادہ دیر تک بول سکتی ہوں اور نہ شور برداشت ہوتا ہے۔ اگر کوئی میرے سر میں ہلکا سا بھی ہاتھ مارے تو درد شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے میں نے تعلیم بھی چھوڑ دی مگر میرے سر کے درد کو کوئی فرق نہیں پڑا۔ **(فریحہ جلال، اوکاڑہ)**

جواب: حب عنبر صدائی ایک ایک گولی دن میں تین بار کھائیں' حب عنبر صدائی نہ ملے تو خالص عرق عنبر اصلی دن میں تین بار پئیں، انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ عرق عنبر کسی پرانے طبیب سے ان کا اپنا تیار کیا ہوا لیں۔

ڈرتی ہوں نظر نہ چلی جائے

سوال: میری عمر 17 سال ہے، میرے سر میں ہر وقت درد رہتا ہے' میں نے سیکنڈ ایئر کا امتحان دیا ہے سوچتی ہوں اگر صحت ایسے ہی رہی تو آگے کیسے پڑھوں گی؟ سر درد اتنا شدید تو نہیں ہوتا مگر ہر وقت ہوتا رہتا ہے اور اس کی وجہ سے میری آنکھیں متاثر ہو رہی ہیں حالانکہ میری نظر بالکل ٹھیک ہے کبھی پڑھائی کرتے وقت سر گھومتا ہوا یا نظر گھومتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ کبھی آنکھوں کے سامنے لائنیں آتی جو عجیب شکل کی ہوتی ہیں بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ میں چیزیں دیکھتی ہوں تو یقین کیساتھ نہیں کہہ سکتی کہ میں کیا دیکھ رہی ہوں، کبھی میری گردن میں بھی درد ہونے لگتا ہے یہ درد بھی اتنا ہوتا ہے کہ گردن کو حرکت نہیں دے سکتی، اس درد کی وجہ سے کھانا کھانے کو بھی دل نہیں چاہتا میں ہر طرح کے علاج کروا چکی ہوں' ڈرتی ہوں نظر نہ چلی جائے۔

(سیدہ زینب، لاہور)

جواب: ہمارا خیال ہے کہ یہ اتنی خطرناک صورت حال نہیں ہے جتنی آپ سمجھ رہی ہیں۔ آپ اصلی عمدہ بنا ہوا خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا آدھی چائے کی چمچ صبح نہار منہ اور آدھی چائے کی چمچ شام کو خالی پیٹ کھائیں اس کے علاوہ خالص مکھن اور عمدہ قسم کے بادام ناشتہ میں ضرور کھایا کریں۔ تازہ ہوا میں صبح سورج نکلنے سے پہلے دس منٹ تک گہرے سانس لیا کریں۔

سر درد کا مریض

سوال: میری عمر 14 سال ہے، میں ساتویں جماعت کا طالب علم ہوں اور سر درد کا مریض ہوں۔ اکثر سر کے دائیں حصے میں درد رہتا ہے، جو آدھے سر میں ہوتا ہے۔ دھندلا دکھائی دیتا ہے اور آنکھوں سے پانی جاری ہو جاتا ہے۔ **(فیصل، کراچی)**

جواب: نظر کمزور ہے تو عینک لگائیں، اطریفل اسطخودوس چھ گرام سوتے وقت کھائیں۔ ان شاء اللہ بہت جلد فائدہ ہوگا۔

شدت اختیار کرتا سر درد

سوال: میری عمر 21 سال ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے سر میں اکثر داہنی جانب درد شروع ہوجاتا ہے جو آہستہ آہستہ شدت اختیار کرلیتا ہے اور بعض اوقات دائیں آنکھ تک درد محسوس ہوتا ہے اس دوران میں کوئی کام نہیں کرسکتی۔ (صبا وسیم، کراچی)

جواب: محترمہ! آپ کو درد شقیقہ کی شکایت ہے۔ درد سر کے آدھے حصے میں ہوسکتا ہے بائیں جانب اور دائیں جانب بھی۔ مردوں کی نسبت آدھے سر کا درد عورتوں کو زیادہ متاثر کرتا ہے۔ آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔

ھوالشافی: اسطوخودوس' کشنیز خشک' مرچ سیاہ' مصری ہم وزن لے کر سفوف کر کے صبح و شام کھانے سے نصف گھنٹے بعد ایک چمچ چائے والا پانی سے کھالیا کریں۔ رات سوتے وقت اطریفل اسطخودوس ایک چمچ چائے والا پانی سے کھائیں۔ غذا میں نرم اور زود ہضم چیزیں کھائیں، شور سے بچیں۔

کبھی آدھا کبھی پورا سر درد

سوال: میری عمر 18 سال ہے' میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے سر میں درد رہتا ہے جو کبھی آدھے اور کبھی پورے سر میں ہوتا ہے۔ براہ مہربانی! مجھے سر درد کیلئے کوئی نسخہ تجویز کردیں۔ (سعیہ، لاہور)

جواب: آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ صبح و شام خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر دار نصف چمچ چائے والا اور قرص نقرہ مرکب ایک عدد ہمراہ پانی۔ صبح و شام کھانے کے بعد جوارش شاہی ایک چمچ چائے والا ہمراہ پانی۔ رات کو سوتے وقت اطریفل اسطخودوس ایک چمچ چائے والا پانی کے ہمراہ کھالیا کریں۔ غذا میں دودھ' انڈا' شوربہ' دہی' گاجر' پالک' میتھی' ساگ' مولی' سیب' انار' امرود' بادام' اخروٹ کا استعمال کریں۔ سبز مرچ' مصالحہ' ثقیل دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کریں۔

سر پر چوٹ

سوال: چھ سال قبل موٹر سائیکل سے گرا تھا جس کی وجہ سے سر پر چوٹ لگی تھی اگرچہ میں بے ہوش نہیں ہوا تھا، لیکن اس وقت سے میرا حافظہ متاثر چلا آرہا ہے۔ یاداشت کمزور ہورہی ہے اور اعصاب بھی کمزور ہورہے ہیں، گھبراہٹ اور بے چینی رہتی ہے۔ ازراہِ کرم مناسب تدبیر وعلاج سے نوازیئے۔ عمر ۳۰ سال ہے۔ **(عفت علی، کراچی)**

جواب: واقعی جب انسان اس ''ہوائی سواری'' پر سوار ہوتا ہے تو اس کی جولانیِ طبع اسے تیز رفتاری پر مائل کرہی دیتی ہے۔ موٹر سائیکل چلانا کم دلچسپ نہیں ہے مگر یہ دلچسپی جب حدود سے متجاوز ہوتی ہے تو پھر موٹر سائیکل سوار لہریں کاٹتا ہے۔ ذرا خود کھڑے ہو کر دیکھیے کہ ہر موٹر سائیکل سوار گاڑیوں کے درمیان سے گزرنے میں فرحت وکمال محسوس کرنے لگتا ہے اور پھر کسی دن حادثے کا شکار بھی ہوجاتا ہے۔ یہ بالکل ممکن ہے کہ سر پر جو ضرب لگی ہے اس نے دماغ میں مقام ومرکز ذہن کو متاثر کیا ہوا اور اس کی اصلاح نہ ہوسکی ہو۔ ان دنوں سنا ہے کہ مغربی جرمنی میں مغز بادام شیریں پر زوردار ریسرچ کا سلسلہ جاری ہے اور معلوم یہ ہوا ہے کہ بادام ذہن کو تیز کردیتے ہیں۔ صدیوں سے طب اسلامی میں بادام کا مقام یہی ہے۔ آپ بھی اس سے فائدہ اٹھایئے بارہ پندرہ دانے بادام رات کو بھگو دیجیے اور صبح چھیل کران کو دودھ کی کے ساتھ جس قدر باریک پیس سکتے ہیں پسوا لیجیے اور دودھ میں ملا کر پی لیں۔

دماغ پر اثر

سوال: میری کزن کی عمر 28 سال ہے اور غیر شادی شدہ ہے۔ وہ چار پانچ سال سے متذکرہ بیماری میں مبتلا ہے جسے پہلے صرف زیادہ پیشاب آنا شروع ہوا، پھر پٹھے کھینچنے لگے، پھر دماغ پر بھی اثر ہونے لگا، ڈرنے لگی، جب دماغ پر اثر ہوتا ہے تو پرانی باتیں یاد کر کے رونے اور کبھی ہنسنے لگتی ہے۔ اپنی بہن اور اس کے بچے، خاوند کو کبھی خوش ہو کر ملتی ہے اور کبھی کہتی ہے کہ میں انہیں دیکھوں گی بھی نہیں۔ ماہواری کی

بھی صحیح نہیں اور دو دو ماہ نہیں آتی اور کبھی آجاتی ہے۔ دوبار اسے علاج کی غرض سے کے جھٹکے لگوا چکے ہیں۔ جب زیادہ سوچتی ہے تو پیشاب زیادہ آنا شروع ہوجاتا ہے اور ساتھ اندر سے دماغ بھی درد کرنے لگتا ہے۔ نیند بہت کم آتی ہے جسم ہر وقت درد کرتا ہے، بعض دفعہ بالکل ٹھیک ہوتی ہے، گھر کے سارے کام کرتی ہے لیکن جیسے ہی دماغ میں کوئی بات آجائے کام وہیں چھوڑ دیتی ہے کہ خود کرلو، میں نوکر نہیں ہوں۔ جب چھوٹی بہن گھر آئے تو اس کا موڈ سخت آف ہوجاتا ہے کہ یہ تمہاری لاڈلی بیٹی ہے، یہ زیادہ پیاری ہے، اسے تم نے شروع سے ہی زیادہ پیار دیا ہے اور مجھ سے کام کروایا ہے۔ ڈاکٹری علاج بھی کروایا ہے، ہومیو پیتھک علاج بھی کروایا ہے۔ کئی اللہ والوں سے دم بھی کروایا ہے لیکن کوئی فرق نہیں پڑا، گرم چیز راس نہیں آتی۔

(ثمینہ کوثر، اسلام آباد)

جواب: روحانی حساب کے مطابق آپ کی کزن پر کسی قسم کا جادو نہیں اور نہ ہی آسیب ہے بلکہ دماغی نفسیاتی بیماری ہے اس لیے یکسو ہوکر اس کا علاج کریں۔ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے ایک دوائی ''سکونی'' منگوا کر مستقل تین ماہ استعمال کرائیں۔ ترکیب استعمال اوپر لکھی ہوگی۔ مریضہ کو مصالحہ دار گرم تلی ہوئی چیزوں سے مکمل پرہیز کرائیں۔ ہاتھ پاؤں کی ہتھیلیوں کی خوب مالش کریں۔ ان شاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

دماغی کمزوری

سوال: میری عمر تیرہ سال ہے، میرے سر میں ہر وقت درد رہتا ہے جو کبھی بہت زیادہ ہوتا ہے اور کبھی کم ہوتا ہے، نزلہ و زکام ہر وقت لگا رہتا ہے۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے جس کی وجہ سے کم دکھائی دیتا ہے۔ کبھی آدھے سر میں بھی درد ہوتا ہے، میرے چہرے پر کالے اور بھورے رنگ کے تل ہیں۔ جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ حکیم صاحب میرے لیے کوئی اچھا سا نسخہ بتائیں عین نوازش ہوگی۔ **(ایک بیٹی، راولپنڈی)**

جواب: نزلہ، زکام اور چہرے پر تلوں کا مسئلہ دراصل دماغی کمزوری کی وجہ سے ہے۔آپ مندرجہ ذیل نسخہ کم از کم تین ماہ استعمال کریں۔اطریفل اسطوخودوس،خمیرہ ابریشم حکیم ارشدوالا، جوارش جالینوس، معجون عشبہ، کسی اچھے دواخانہ سے لے کر اوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔

کمزور یادداشت

سوال: گزشتہ سال امتحانات کی تیاری کے دوران دن رات پڑھتا رہا جس کی وجہ سے سونا،کھانا،آرام بہت کم ملا۔اسی دن سے یعنی امتحانات کے بعد مجھے الرجی شروع ہوگئی۔ صبح اٹھتے ہی چھینکوں کا طوفان شروع ہوجاتا ہے یہاں تک کہ چھینکتے چھینکتے سر خالی ہوگیا، آنکھیں اندر چلی گئی ہیں، صحت کمزور اور یادداشت کمزور ہوگئی ہے، ہر بات بھول جاتی ہے،نماز بھی صحیح طور پر نہیں پڑھی جاتی، اکثر رکعتیں بھول جاتی ہیں۔گھر میں کوئی صندوق یا سیف وغیرہ ایک دم کھولیں تو بھی چھینکیں شروع ہو جاتی ہیں ۔موسم تبدیل ہو یا غذا تبدیل ہو یہاں تک کہ سردی سے گرمی میں نکلنا ہو یا گرمی سے سردی کی طرف نکلنا ہوتو چھینکیں شروع ہوجاتی ہیں۔کوئی اچھا سا علاج بتادیں۔(**جاوید خان، لاہور**)

جواب: محترم آپ کا کیس بھی مذکورہ بالا دونوں کیسوں سے ملتا جلتا ہے۔ دراصل آپ کے مرض کی اصل وجہ دماغی کمزوری اور ٹینشن کی زیادتی ہے۔اس کی وجہ سے دماغ کمزور ہوگیا ہے اور کمزور دماغ کی وجہ سے یہ تمام مسئلہ ہے۔لہٰذا آپ خمیرہ ابریشم حکیم ارشدوالا لیں اور ایک چمچ چائے والا دن میں تین بار استعمال کریں۔ یاد رہے خمیرہ کسی اچھے دیانتدار طبیب کا بنا ہوا ہو اور اسکے ساتھ ساتھ اطریفل اسطوخودوس ایک چمچ چائے والا اور کلونجی پاؤڈر ایک چوتھائی چمچ استعمال کریں۔غذا میں کھٹی چیزیں، اچار وغیرہ سے پرہیز کریں۔ایک حیرت انگیز ٹوٹکہ جو بظاہر آپ کیلئے عام سا ہوگا لیکن الرجی کے مریضوں کے لیے یہ ایک خدائی عطیہ ہے۔سرسوں کا تیل روزانہ صبح اور شام چند قطرے ناف، ناک کے نتھنوں میں اور مقعد کے اندر اور باہر لگا

ہیں۔ میرے پاس بے شمار ایسے مریض آئے جو پرانی کھانسی یہاں تک کہ بچوں کی کالی کھانسی، پرانی الرجی، دمہ اور دماغی کمزوری مین مبتلا تھے جب ان کو یہ تیل لگانے والا نسخہ بتایا گیا تو انہیں یقینی فائدہ ہوا۔ ایک مریض نے اپنا تجربہ بیان کیا کہ وہ تیل 28 سال سے لگا رہا ہے۔ اسے آج تک نزلہ، زکام، کیرا، کانوں، آنکھوں اور دماغ کی خشکی بالکل نہیں ہوتی۔ کہنے لگا مجھے آج تک دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی کبھی نہیں ہوئی۔ ایک مریض آیا عرصہ دراز سے پرانی کھانسی میں مبتلا تھا۔ میں نے بھی اسے ادویات دیں اور وہ بے شمار معالجین سے علاج معالجہ کروا چکا تھا لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ کھانسی وقتی طور پر کم ہو جاتی لیکن پھر اس کا ایک دم دورہ پڑتا تھا۔ اس سے مریض نڈھال ہو جاتا۔ میں نے اسے مذکورہ تیل لگانے کا عمل بتایا۔ چند ہفتے یہ عمل ہوا ہی تھا کہ مریض نے شفایابی کی نوید دی۔ ایسی عورتیں جو بچوں کی تعلیمی ترقی میں غیر مطمئن ہیں انہیں چاہیے کہ وہ بچوں کو شروع سے ہی یہ تیل والا عمل شروع کروادیں۔ حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ بلکہ ایسے مریض جو بے خوابی، نیند کی کمی کی اکثر شکایت کرتے ہیں انہیں جب یہ تیل والا عمل بتایا گیا تو بہت فائدہ ہوا۔

ذہن بہت کمزور ہے

سوال: میرے دو مسئلے ہیں۔ پہلا مسئلہ یہ کہ میں پڑھائی کی بہت شوقین ہوں لیکن ذہن بہت کمزور ہے جو کچھ یاد کرتی ہوں فوراً بھول جاتا ہے۔ ذہنی یکسوئی بڑھانے، دماغ اور ذہن تیز کرنے کے لئے کوئی دوا تجویز کر دیں تاکہ میرا دل و دماغ صرف پڑھائی پر ہو اور ذہن و دماغ تیز ہو جائے۔ پڑھنے اور یاد کرنے کی صلاحیت کچھ زیادہ ہو جائے۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میں اپنے سکول میں نعتوں اور ملی نغموں میں حصہ لیتی رہتی ہوں لیکن تین چار ماہ سے میرا گلا خراب ہو گیا ہے اور آواز موٹی ہو گئی ہے۔ بلغم آتا رہتا ہے اور سر میں بھی بہت درد رہتا ہے کوئی ایسا مشورہ دیں کہ گلا اور آواز بھی ٹھیک ہو جائے اور سر بھی درد نہ کرے۔ (مہوش، راولپنڈی)

جواب۔ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا اصلی چھ گرام صبح نہار منہ کھائیں سوتے وقت لعوق سپستاں ایک چائے کی چمچ چاٹیں اور ٹھنڈا پانی نہ پئیں۔

سر چکرانا اور ہلکا ہلکا درد

سوال: حکیم صاحب میری عمر 30 سال ہے میرا سر چکراتا اور ہلکا درد رہتا ہے' آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے' کانوں میں باجے کی آواز سنائی دیتی ہے' نزلہ' زکام بھی رہتا ہے' طبیعت سست اور پریشان رہتی ہے۔ بعض اوقات پٹھے کھچ جاتے ہیں اور یادداشت بھی کمزور ہو گئی ہے براہ مہربانی کوئی اچھا نسخہ تجویز کریں۔ **(علیم، گوجرانوالہ)**

جواب: آپ کو دماغی کمزوری ہے جو شریانوں میں سدہ پڑنے یا عام جسمانی کمزوری سے ہو جاتی ہے۔ غذا کے فوراً بعد لکھنے پڑھنے یا جماع میں مشغول ہونے جلق، جریان اور احتلام کی کثرت، آرام کی کمی، زیادہ دماغی محنت، دائمی قبض' غذائی نقص یا کمی نیز دائمی نزلہ سے بھی یہ عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ مغز بادام 250 گرام' سونف 250 گرام' مصری 250 گرام' اسطوخودوس 20 گرام' مرچ سفید 20 گرام۔ کوٹ چھان لیں ایک چمچ چاول والا صبح و شام ہمراہ تازہ پانی لیں۔ **پرہیز:** قابض اور بادی اشیاء بینگن' مسور کی دال' آلو' اروی' گوبھی' باقلا' لہسن' پیاز' زیادہ چائے اور تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔ زود ہضم اور مقوی غذائیں استعمال کریں۔ یخنی' شوربہ' چپاتی' انڈا' دودھ' مکھن' حیوانات کے مغز' تازہ پھل' سبزیاں' سیب' امرود اور انگور وغیرہ استعمال کریں۔

دماغ کمزور ہے

سوال: عمر 20 سال ہے تعلیمی حالت اور صحت اچھی ہے لیکن دماغ کمزور ہے، زیادہ دیر پڑھتا ہوں تو اندھیرا سا محسوس ہوتا ہے ڈاکٹر نے بھی اسے صرف کمزوری قرار دیا ہے - تقویت دماغ کیلئے مناسب مشورے سے مطلع فرمائیے۔ **(محمد علی، حیدرآباد)**

جواب: مغز بادام شیریں کو تقویت دماغ کیلئے دیرینہ شہرت حاصل ہے اور اب تو

ماشاء اللہ جرمنی میں تحقیقات ہورہی ہیں اور کہا جارہا ہے کہ ذہن کو بہتر بنانے کیلئے مغز بادام کا کوئی جواب نہیں۔ مغربی طب میں تقویت دماغ کا کوئی تصور موجود نہیں ہے اس طب مغربی کے ناخداؤں کے نزدیک یہ مذاق ہے مگر اب جرمنی کے ماہرین طب وسائنس تقویت ذہن ودماغ کی بات کررہے ہیں تو پھر ہم اس حقیقت کو تسلیم کرلیں گے کہ دماغ کمزور ہوسکتا ہے اور تقویت دماغ کی اصطلاح لایعنی نہیں ہے۔ طب مغربی کے ماہرین نے اب تک طب مشرقی کے تصور ضعفِ دماغ کی تضحیک کی ہے اور طبی دنیا طب مغربی کی تضحیک پر آمادہ ہے۔ یہ وہی لہسن والی بات ہے کہ طب مشرقی نے لہسن کو خون کی اصلاح کیلئے مفید قرار دیا۔ دق وسل کا علاج بتایا، تقویت جسمانی کیلئے اس کی سفارش کی مگر طب مغربی نے لہسن کے ان خواص کو اس وقت سمجھا ہے جب مغرب نے دعویٰ کیا۔ اب لہسن سو مرض کی دوا ہے جب تک امریکہ نے کچھ نہ کیا تھا لہسن بس ایک مصالحہ تھا! آپ مغز بادام 15,16 دانے رات کو بھگو دیجئے صبح چھیل کر اور خوب باریک پیس کر دودھ میں ملا کر پینا شروع کر دیجئے۔

دماغی بیماری

سوال: پیشاب کی جگہ اور اطراف میں شدید کھجلی ہوتی ہے۔ ڈیٹول سے یا نیم کے پانی سے دھوتی ہوں، اجابت کرنے کے بعد سکون ملتا ہے، یکسوئی کی بہت کمی ہے، سماعت بھی متاثر ہے، پہلے سر میں بیچ کی مانگ نکل جاتی تھی مگر اعصابی خلل کی وجہ سے بالکل ڈھے گئے ہیں، بال میرے سمٹے نہیں رہتے، ذرا سی دیر میں الجھ جاتے ہیں، دوسرا مجھ پر بے حسی طاری رہتی ہے، یادداشت میں کمی آ گئی ہے، کوئی مجھے کچھ بھی کہہ دے پہلے اشتعال میں آ جاتی تھی مگر اب ایسا نہیں۔ پہلے تو مشتعل ہو کر مارنا پیٹنا اور برا بھلا کہنا شروع کر دیتی تھی۔ (ن۔ج، لیہ)

جواب: یہ دماغی مرض ہے آپ اس کا علاج خود نہیں کر سکتیں، خود علاجی اس میں خطرناک ہے، کسی اچھے مقامی طبیب سے مشورہ ضروری ہے، عارضی طور پر شربت احمد

شاہ صبح اور شربت وردمکرر شام کو پانی میں ملا کر پیتی رہیں، تنہا نہ رہیں۔ کھجلی کے بارے میں کسی اچھی لیڈی ڈاکٹر سے روبرو مشورہ کریں، اگر یہ داد ہے تو داد کی دوا لگائیں، داد کی دوا یونانی جراح سے لیں۔ داد نہیں ہے تو ڈاکٹر کی تشخیص سے مطلع کریں تاکہ دوبارہ تدبیر نو پر غور کیا جائے۔ خوشبودار صابن، شیمپو ہر قسم کے کیمیکلز سے پرہیز ضروری ہے۔ سفید کاٹن کے کپڑے پہنیں، اون اور کیمیکلز سے خارش کے زیادہ ہونے کے قوی امکانات ہیں۔

دماغ اور نظر کی تقویت کیلئے لاجواب نسخہ

سوال: بہت زیادہ لوگ دماغی اور نظر کی کمزوری کے شکار ہیں' میرے پاس اس کے علاج کیلئے قارئین کے ڈھیروں خطوط آتے ہیں۔ عبقری کے قارئین کیلئے نسخہ مقوی دماغ و کمزوری نظر پیش کیا جاتا ہے۔ یہ نسخہ انتہائی لاجواب اور تیر بہدف ہے۔

جواب: مغز بادام شیریں عمدہ بیس تولہ' مغز کدو تین تولہ' مغز تخم خیارین تین تولہ' مغز تربوز تین تولہ' مغز خربوزہ تین تولہ' چھوٹی کالی ہرڑ دو تولہ' بہیڑہ کا چھلکا دو تولہ' خشک آملہ کا چھلکا دو تولہ (چھلکے سے مراد محض پتلا پوست نہیں ہے بلکہ گٹھلی نکال کر پھینک دیں جو چیز باقی رہے وہ نسخہ میں شامل کرلیں) مغز خشخاش سفید دس تولہ' بادیان یعنی سونف دس تولہ' خشک دھنیا ساڑھے سات تولہ' کوٹ چھان کر بیس عدد بڑے چاندی کے ورق اصلی ملا دیں۔ اس میں چالیس تولے چینی ملالیں۔ لیجئے یہ حیرت انگیز نسخہ تیار ہے۔

ترکیب استعمال: ایک بڑا چمچ سفوف کا صبح نہار منہ دودھ سے پھانک لیا کریں۔ نزلے زکام کے عادی مریض اس نسخے کو استعمال نہ کریں۔ البتہ دماغی خشکی والوں کیلئے یہ سفوف نہایت مفید ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے، اعصابی کمزوری والے یہ نسخہ استعمال نہ کریں۔

دماغی وجسمانی صحت کمزور ہے

سوال: میری عمر اٹھارہ سال ہے' ایف اے کا طالب علم ہوں' دبلا پتلا ہوں' میری

جسمانی صحت بہت کمزور ہے مگر ساتھ ہی دماغی صحت بھی بہت کمزور ہے۔ قد ٹھیک ہے مگر وزن بہت کم ہے، یادداشت نہیں ہے، آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجاتا ہے۔ ڈاکٹر خون کی کمی بتاتے ہیں۔ **(ماجد اکرم، فیصل آباد)**

جواب: نسخہ مقویٔ دماغ آپ کیلئے نہایت مفید ہے۔ کھانا کھانے کے بعد دوپہر اور رات کو نسخہ مقویٔ دماغ کے استعمال کے ساتھ تین بڑے چمچ خالص شہد ضرور کھائیں۔

اختناق

سوال: اکثر رات کو گہری نیند سوتے سوتے میرا دماغ جاگ جاتا ہے اور باوجود انتہائی کوشش کے جسم کے کسی بھی حصہ میں کسی بھی قسم کی حرکت نہیں ہوسکتی یہاں تک کہ اگر میں چیخنا چاہوں تو چیخ بھی نہیں سکتی اور کسی کو بلانا چاہوں تو بلا بھی نہیں سکتی۔ کوشش کرنے کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ دماغ میں سخت کھنچاؤ پیدا ہوجاتا ہے اور دم گھٹنے لگتا ہے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ روح نکل رہی ہے اور آخری وقت آگیا ہے پھر کچھ وقت کے بعد جسم کا کچھ حصہ ہلانے کے قابل ہوتی ہوں اور اس کے بعد آنکھ کھل جاتی ہے۔ جاگنے کے بعد سخت کمزوری محسوس ہوتی ہے، دماغ میں درد ہونے لگتا ہے اور تمام جسم عجیب طرح کا ہوجاتا ہے۔ اس وقت میری عمر 25 سال ہے۔ مرض کا پہلا حملہ سترہ سال کی عمر میں ہوا تھا میرا وزن پہلے 125 پونڈ تھا جواب 100 پونڈ رہ گیا ہے۔ آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے ہیں، ٹانگوں میں طاقت ختم ہوگئی ہے۔ اس لیے اٹھنے بیٹھنے میں تکلیف ہونے لگی ہے ڈاکٹری یا طاقت کی دواؤں سے مرض بڑھ جاتا ہے۔ **(ع۔ ر، اسلام آباد)**

جواب: جوان بچیوں میں اس مرض کا شافی علاج شادی ہے۔ تاہم فی الوقت آپ اصلاح معدہ پیکیج شہد کے ساتھ لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔۔ غذا کے بعد جوارش شاہی ایک چائے کی چمچی کھائیں' غذا میں گوشت، انڈا، مرغی مچھلی حیوانی قطعی بند کردیں۔ بغیر پتوں کی ٹھنڈی تاثیر والی سبزیاں بغیر مرچ گرم مصالحے کے پکا کر روٹی کے ساتھ کھائیں۔ سالن دیسی گھی یا اصلی مکھن میں پکائیں۔ مکھن یا

دیسی گھی خالص ہونا چاہیے بلکہ بہتر یہ ہے کہ صبح کو بادام کا عمدہ حلوہ دیسی گھی میں تر بتر بنا کر کھائیں اگر رات کو بھی یہی کھالیا کریں تو بہت ہی بہتر ہے۔ پھلوں میں انگور سب سے بہتر ہے' خوب پیٹ بھر کر کھائیں ایک دو پاخانے کھل کر آئیں تو فکر نہ کریں اگر قبض ہوجائے تو پپیتہ پیٹ بھر کر کھالیا کریں اور سکون اختیار کریں۔ فلمیں' ٹیلیویژن، تصاویر' گانے وغیرہ نہ سنیں اور دیکھیں۔ نماز کی پابندی لازمی کریں اور ہر وقت اٹھتے بیٹھتے ذکر اور درود شریف پڑھتی رہیں۔

دماغ کی کمزوری

سوال: میرا تعلق شعبہ تصنیف وتالیف سے ہے۔ مجھے ایک عرصہ سے دردسر کی شکایت ہے اور مطالعہ کرنے یا زیادہ گفتگو کرنے سے بڑھ جاتا ہے اور سر چکراتا معلوم ہوتا ہے۔ براہ مہربانی میرے لیے کوئی اچھا سا نسخہ تجویز فرمادیں۔ **(عمر دراز، میانوالی)**

جواب: آپ کو سر درد دماغ اور اعصاب کی کمزوری کی وجہ سے ہے آپ مستقل مزاجی سے دوا کھائیں انشاء اللہ آپ کو شفاء ہوگی۔

ھوالشافی: آپ عبقری کے دفتر سے اکسیر البدن اور روشن دماغ کی ڈبی لیکر لکھی ہوئی ترتیب کے مطابق چند ڈبیاں استعمال کریں۔ بعد از غذا: جوہر شفاء مدینہ لکھی ہوئی ترتیب کے مطابق مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔

بیلنس آؤٹ ہوگیا

سوال: مجھے چکر آتے ہیں جن کا میں نے بہت علاج کروایا مگر بے سود۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ کانوں کے ساتھ ایک بیلنس ہوتا ہے وہ آؤٹ ہوگیا ہے جبکہ حکماء دماغی کمزوری بتاتے ہیں مگر فائدہ نہیں ہوتا' ایک ایک علاج تین تین ماہ تک کروایا ہے، صبح کھڑی نہیں ہوسکتی۔ اگر کھڑی ہوجاؤں تو پورا کمرہ گھومتا نظر آتا ہے اور گرجاتی ہوں۔ **(ک،س۔ یو ایس اے)**

جواب: تین بوتل عرق گلاب سہ آتشہ اصلی میں ایک تولہ سونے کی ڈلی کو آگ پر سرخ کر کے ڈبو دیں' اس طرح سات بار کریں پھر اسی طرح پانچ تولہ چاندی کی ڈلی کو

بجھائیں۔ روزانہ دو اونس یہ عرق صبح و شام پئیں۔ سوتے وقت اصلی عرق عنبر پئیں انشاء اللہ جلد ہی افاقہ ہوگا۔

سب بھول جاتا ہوں

سوال: میرا پورا جسم درد کرتا ہے، نظر اور دماغ کمزور ہوتا جا رہا ہے' چکر آتے ہیں بھولنے کی بیماری ہے' سودا لینے جاتا ہوں تو چیزوں کے نام بھول جاتا ہوں۔ لکھ کر لے جاتا ہوں تو پرچہ پڑھنا بھول جاتا ہوں' میرا حفظ بھی متاثر ہو رہا ہے' قرآن شریف کبھی یاد آجاتا ہے اور کبھی بھول جاتا ہوں۔ **(حافظ ذیشان، ایبٹ آباد)**

جواب: کندر' وج ترکی' سعد کوفی' ہر ایک تین تولہ۔ سونٹھ' کالی مرچ ہر ایک اٹھارہ گرام کوٹ چھان کر شہد خالص دواؤں کے کل وزن سے دگنا لیکر گرم کریں جب جھاگ اوپر آجائے تو جھاگ اتار کر اسے نیچے اتار لیں اور شہد میں دوائیں ملا لیں اور محفوظ کر لیں۔ ہر روز صبح کو پانچ ماشہ کھا کر پانی پی لیں۔

یادداشت کا مسئلہ

سوال: میں ایم اے کا طالب علم ہوں' میری یادداشت بہت کمزور ہے' سبق یاد کرنے کے بعد بھول جاتا ہوں' پڑھنے کے دوران طرح طرح کے خیالات آتے ہیں' مجھے پڑھنے کا بہت شوق ہے' جب کتاب کھولتا ہوں تو بوریت محسوس ہوتی ہے' آپ مجھے اچھا سا طبی مشورہ دیں تاکہ میری یادداشت ٹھیک ہو جائے۔ **(ارسلان، کوئٹہ)**

جواب: اصلی خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا چھ چھ گرام صبح و شام کھائیں۔ کچھ عرصہ کے مسلسل استعمال سے آپ کو بہت فائدہ ہوگا۔

بیماریوں نے گھیرا ہوا ہے

سوال: اٹھارہ سال کا ہوں اور بیماریوں نے گھیرا ہوا ہے، نظر تک کمزور ہوگئی ہے۔ بھول کی عادت ہوگئی ہے' سستی اور کاہلی کا شکار ہوں، ہاتھ پیروں میں کپکپاہٹ ہوتی ہے۔ **(شیراز، راولپنڈی)**

جواب: عمدہ اصلی بنا ہوا خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا آدھی آدھی چائے کی چمچ صبح و شام کھائیں۔

والدہ اور بیٹے کا مسئلہ

سوال: مجھے بہت عرصے سے دماغی کمزوری ہے جس کی وجہ سے میرے بال بھی گرتے ہیں اور ہماری والدہ کے چہرے پر کیل' دانے' مہاسے اور خارش ہوتی ہے۔ ہم دونوں کیلئے کوئی علاج تجویز فرمادیں خاص طور پر ہماری والدہ کیلئے بہترین نسخہ عنایت فرمائیں۔ (سلیمان علی، راولپنڈی)

جواب: پہلے اپنی والدہ کیلئے مشورہ نوٹ کرلیں کہ والدہ کو کسی اچھے دواخانے کا بنا ہوا شربت مصفی ترکیب استعمال کے مطابق استعمال کروائیں۔ آپ گیارہ دانے بادام صبح ناشتہ میں کھائیں۔ سوتے وقت ایک چائے کی چمچ سونف چبا کر کھائیں۔ ایک ماہ کے بعد دوبارہ مطلع کریں۔ اگر زیادہ دماغ کمزور ہو تو ہمراہ عمدہ اصلی بنا ہوا خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر دار چھ چھ گرام کھائیں۔ اس کے کچھ عرصے کے استعمال سے ان شاء اللہ آپ دونوں کو فائدہ بہت فائدہ ہوگا اور آپ کو شفایابی ملے گی۔

اعصابی کمزوری

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے شروع سے Tention ہے، بہت زیادہ حساس ہوں۔ کوئی زیادتی کرجائے تو کئی دنوں تک اس پر کڑھتی رہتی ہوں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر گھبرا جاتی ہوں، بھوک ختم ہو جاتی ہے، ہر وقت افسردہ اور پریشان رہتی ہوں۔ گھر کا ماحول بھی اس قسم کا ہے۔ میری عمر 35 سال ہے، چار بچے ہیں اور بڑی بچی 18 سال کی ہے۔ اعصابی کمزوری ہے، پٹھے کمزور ہیں، معدہ خراب ہے، تیزابیت بہت ہے، معدے اور آنتوں میں سوزش ہو جاتی ہے، وزن بہت کم ہے، ہر وقت تھکاوٹ رہتی ہے۔ رنگ زرد ہے، کام کرنے سے ہاضمہ بالکل خراب ہو جاتا ہے۔ ان سب بیماریوں کا ہر طرح کا علاج کروایا ہے لیکن افاقہ نہیں

ہوتا۔ براہ مہربانی کوئی حل بتائیں۔ (طاہرہ رفیق، لاہور)

جواب: بہن! آپ مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں، نہایت مفید ہے۔ آپ کی تمام بیماریاں انشاءاللہ ختم ہوجائیں گی۔

جوارش شاہی، خمیرہ گاؤزبان سادہ، شربت عناب، مفرح شیخ الرئیس...... کسی اچھے دواخانہ سے لے کر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ مصالحہ دار، تلی ہوئی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔

بھولنے کی بیماری

سوال: میری یادداشت بہت کمزور ہوگئی ہے حتیٰ کہ ماضی کی تمام باتیں بھی بھول چکا ہوں کسی سے کوئی وعدہ کرتا ہوں تو قطعی یاد نہیں رہتا اور کوئی بات یا کام کرتا ہوں تو وہ بھی تھوڑی دیر میں بھول جاتا ہوں اس کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔

جواب: ایک چمچ خمیرہ گاؤزبان سادہ پر ایک رتی کشتہ مرجان جواہر والا رکھ کر دودھ سے کھالیا کریں۔ اگر حب برہمی مل جائے تو وہ بھی مفید ہے۔

پیچیدہ بیماریاں

سوال: میری عمر 22 سال ہے جو بیماریاں مجھے لاحق ہیں' ان کا علاج کرانے کے باوجود مزید پیچیدہ ہوگئی ہیں' شروع میں سستی پیدا ہوئی اور پھر آہستہ آہستہ بھولنے کی بیماری بھی ہوگئی جواب بڑھ کر اس حد تک بڑھ چکی ہے کہ کوئی بات یا تحریر یاد نہیں رہتی تقریباً ایک آدھ گھنٹے کے بعد سب کچھ بھول جاتا ہوں، اعصاب بھی بہت کمزور ہیں، سستی اور غصہ بڑھ گیا ہے، بچوں کا شور برداشت نہیں ہوتا۔ عشاء کی نماز کے بعد سوجاتا ہوں لیکن صبح جلدی نہیں اٹھ سکتا۔ پڑھتا ہوں تو دماغ بھاری اور آنکھوں میں درد شروع ہوجاتا ہے۔ دو سال پہلے دماغ اور نظر کیلئے بادام' سونف اور مصری ملا کر نسخہ ایک ماہ تک استعمال کیا تھا لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ (اعظم اقبال، پشاور)

جواب: دس دانے بادام اور 31 دانے کشمش کے ناشتہ کے دوران ہی کھالیا

کریں۔عمدہ اصلی خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا چھ گرام شام کو کھائیں۔

ڈپریشن کا مریض ہوں

سوال: میری عمر پندرہ سال ہے کوئی گیم وغیرہ نہیں کھیلتا، آٹھ نو گھنٹے سوتا ہوں۔ ڈپریشن کا شکار ہوں، کیا گیم شروع کروں؟ **(انیس احمد، بہاولنگر)**

جواب: آپ اگر فٹ بال، والی بال، بیڈمنٹن، ٹینس، ٹیبل ٹینس کھیلیں تو زیادہ مناسب ہے، تیرنا بھی بہت عمدہ ورزش ہے اس کے علاوہ کوئی ورزش نہ کریں۔غذا متوازن ہونی چاہیے، گوشت سبزیاں، دالیں، مچھلی، انڈا اور مرغی ادل بدل کر کھائیں۔صرف سبزیاں نہ کھائیں، پھل موسم میں جو میسر ہوں کھائیں۔مکھن ضرور کھائیں، ناشتہ میں دودھ پی سکتے ہیں۔شہد بادام انگور بہت عمدہ غذائیں ہیں۔ انشاءاللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

سر چکراتا ہے

سوال: بینک میں کیشئر ہوں جب ڈیوٹی ختم کرتا ہوں تو سر چکراتا ہے جو تھوڑی دیر بعد بغیر کسی دوا کے ٹھیک ہوجاتا ہے رات کو جس سائیڈ کی طرف سوتا ہوں وہ حصہ سن ہو جاتا ہے ایسا کیوں ہے اس کیلئے علاج تجویز کریں۔ **(عبدالمجید، گوجرانوالہ)**

جواب: اکاؤنٹس کا کام پوری یکسوئی سے کرنے سے اعصاب پر دباؤ پڑتا ہے جس کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے۔آپ اطمینان رکھیں یہ پریشان کن صورتحال نہیں ہے۔دفتر ماہنامہ عبقری سے اکسیرالبدن لیکر استعمال کریں۔

ذہنی الجھن

سوال: میری عمر 23 سال ہے، میرا مسئلہ یہ ہے کہ سینہ عمر کے حساب سے کم ہے۔ گزشتہ دوتین سال سے گھریلو مسئلے کی وجہ سے پریشانی، ذہنی الجھن کی وجہ سے وزن کم ہوگیا ہے اب بھی گھر کا ماحول سخت ہے، نہ باہر کہیں آنا جانا ہے، ابو بہت سخت ہیں، پلیز کوئی نسخہ تجویز فرمائیں۔ **(ن، کراچی)**

جواب: پریشان نہ ہوں اور نہ ہی فکر کریں، غذا اچھی رکھیں کوئی اور ورزش وغیرہ کریں۔ شادی کے بعد امید ہے حالات بدلیں گے تو سب ٹھیک ہوجائیگا۔

چکر آتے رہتے ہیں

سوال: میری عمر 21 سال ہے' میں بی اے کی سٹوڈنٹ ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ باوجود انتہائی کوشش کے سبق یاد نہیں ہوتا۔ تھوڑا سا سبق پڑھوں تو دماغ تھک جاتا ہے اور سر سخت چکراتا ہے اس کے بعد درد شروع ہوجاتا ہے۔ مجھے پڑھنے کا بہت ہی شوق ہے مگر اس سر چکرانے کی وجہ سے میرا مستقبل بالکل تاریک ہوگیا ہے مجھے ایسا لگتا ہے کہ جیسے میں کچھ نہیں کرسکوں گی۔ **(فرزانہ، بنوں)**

جواب: آپ اصلی بنا ہوا خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا آدھی چائے کی چمچ صبح وشام خالی پیٹ کھائیں۔ صبح کے ناشتہ میں بادام عمدہ قسم کے جس قدر ہوسکے کھالیا کریں۔ سر پر روغن لبوب سبعہ کی اچھی طرح مالش کیا کریں۔ عمدہ قسم کا بکری، بکرے کا گوشت اچھی طرح پکایا ہوا ادرک، پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر روٹی کے ساتھ کھائیں۔ عمدہ قسم کے انگور صاف پانی سے دھوکر جس قدر ہوسکے کھائیں۔ ایک ماہ کے بعد دوبارہ لکھیں۔

دن میں کئی بار چکر آتے ہیں

سوال: میں نے اپنے دوست کو خون دیا ہے اس کا اپنڈکس کا آپریشن ہوا تھا۔ میرا خون تو لے لیا مگر میرے دوست کو وہ خون نہیں دیا۔ میری طبیعت اسی دن سے ٹھیک نہیں ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ گلوکوز پیو' کھاؤ پیو۔ میری تو طبیعت ہی کھانا کھانے کو نہیں چاہتی، روز بروز چکر آرہے ہیں، کسی کی سمجھ میں کچھ نہیں آرہا اس کیلئے پریشان ہوں۔ **(اختر حسین، مانانوالہ)**

جواب: آدھی مٹھی کشمش عمدہ سندرخانی تین چمچ خالص شہد میں ڈال کر رگڑیں۔ پھر نو دانے دیسی بادام عمدہ قسم کے شامل کرکے رگڑیں اور کھالیں۔ دیسی انڈے کی ہاف بوائل زردی ایک عدد کھائیں۔ غذا کے بعد عمدہ انگور کھائیں۔

ڈپریشن اور پھر آپریشن

سوال: میری عمر 31 سال ہے' میرے دو بچے ہیں جو نارمل ہیں۔ آج سے پانچ ماہ قبل، دل تیزی سے دھڑکنا شروع ہو گیا اور سر کے اوپر غبار چھانے لگا' گھبراہٹ طاری ہو گئی۔ ڈاکٹر نے دل کی دھڑکن تیز ہونے کی وجہ بتائی تھی کہ ڈپریشن ہے۔ کبھی کوئی مسئلہ نہیں ہوا، بس پچھلے سال ٹانسلز کا آپریشن ہوا تھا۔ آپریشن خراب ہو گیا اور کافی تکلیف اٹھانی پڑی، آج کل میری طبیعت بہت بے چین رہتی ہے۔ دل کی دھڑکن بے ترتیب رہتی ہے، بی پی نارمل رہتا ہے، کبھی کبھی گلے میں کوئی چیز اٹکی ہوئی محسوس ہوتی ہے، کبھی سینے میں چبھن ہوتی ہے، سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ پرسکون رہنے کی کوشش کرتی ہوں۔ اللہ کا شکر ہے کوئی گھریلو مسئلہ بھی نہیں ہے۔ والدین' شوہر' سسرال والے سب خیال رکھتے ہیں۔ (ط، لاہور)

جواب: غالباً یہ اختناق الرحم ہے یہ بیماری عام طور پر کنواری بچیوں میں پائی جاتی ہے جو شادی ہونے پر خود بخود جاتی رہتی ہے۔ شادی شدہ خواتین میں یہ بیماری کم ہی ہوتی ہے۔ خاص طور پر بچوں والی خواتین میں نہیں پائی جاتی۔ اس مرض کا اصولی علاج ضروری ہے جو اچھے اور تجربہ کار طبیب کا کام ہے۔ بہرکیف آپ غذا کے بعد حب کبد نوشادری ایک گولی دوپہر اور رات کو کھائیں۔ صبح بادام کا حلوہ خالص دیسی گھی میں بنا کر کھائیں۔ توس پر گائے کا تازہ مکھن لگا کر کھائیں۔ دوپہر اور رات کو کسی بھی قسم کا کدو' لوکی' شلجم' گاجر' ٹینڈے خالص دیسی گھی میں شوربا بنا کر چمچ سے یا روٹی کیساتھ کھائیں۔ عمدہ میٹھے انگور' پپیتہ' خربوزہ کھا سکتی ہیں۔

نیند بہت مشکل سے آتی ہے

سوال: میری عمر 45 برس، گھریلو اور دفتری مصروفیات بے حد ہیں جن کی وجہ سے فکر و تشویش میں مبتلا رہتا ہوں، نیند بہت مشکل سے آتی ہے۔ حکیم صاحب! مجھے کوئی مناسب نسخہ بتائیے کہ ذہنی الجھن دور ہو اور میں سکون کی نیند سو سکوں۔ (عالمگیر خان، شیخوپورہ)

جواب:۔ اس کا ایک علاج تو قناعت ہے یعنی جو موجود ہے، اس پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کر کے اپنی مصروفیات کو کم سے کم کر لیا جائے۔ ہاں بعض مصروفیات ایسی ہوتی ہیں جو خدمت خلق کی تعریف میں آتی ہیں میں ان کو کم کرنے کا مشورہ نہیں دے سکتا اور اس راہ میں رکاوٹ نہیں ڈال سکتا۔ ایسی صورت میں آپ کو اس فن میں مہارت حاصل کرنی چاہیے کہ رات جب بستر پر لیٹیں تو سب کچھ بھول جائیں اور خود کو نیند کے حوالے کر دیں۔ یقیناً یہ مشکل کام ہے، مگر ناممکن نہیں ہے۔ میں گولی کھا کر سونے کو غلط سمجھتا ہوں اور آپ کے لیے کوئی دوا تجویز کر کے خاموش ہونا نہیں چاہتا۔ آپ کو یہ مشورہ دینا چاہتا ہوں کہ مسائل اور افکار سے نمٹنا آپ کو آنا چاہیے۔ قوت برداشت کو ترقی دینی چاہیے، صبر کو اختیار کرنا چاہیے، سکون حاصل کرنے کے لیے خدمت کو لطف انگیز بنانا چاہیے۔ گھریلو اور دفتری کام اگر خدمت کا عنوان بن جائیں تو یہ خود عبادت بن جاتے ہیں۔

رات دیر تک نیند نہیں آتی

سوال: میں ایک دفتر میں کام کرتا ہوں' کچھ عرصہ سے مجھے رات کو دیر تک نیند نہیں آتی۔ چند لمحے غنودگی کے بعد نیند ختم ہو جاتی ہے اور سر میں گرمی محسوس ہوتی ہے اور بعض اوقات دل کی حرکات تیز ہو کر طبیعت بے چین سی ہو جاتی ہے۔ براہ کرم اس مسئلہ کے حل کے لیے کوئی اچھا سا نسخہ تجویز فرما دیں۔ شکریہ۔ **(عبدالسلام، ڈی جی خان)**

جواب: انسانی صحت کو تندرست رکھنے کے لیے نیند ایک اہم جزو ہے۔ نوجوانوں کو کم از کم چھ گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹے تک سونا چاہیے۔ عمر کے مختلف مدارج میں نیند کم و بیش ہو جاتی ہے۔ نیند کا نہ آنا بہت سی پریشانیوں کا باعث ہوتا ہے مثلاً دماغ میں خون کی کمی، دماغ کی خشکی، گرم غذاؤں کا زیادہ استعمال، تیز بخار، شراب، تمباکو، چائے قہوہ اور نشہ آور اشیاء کا استعمال، رنج و غم، کثرت جماع سے بھی بے خوابی کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

زود ہضم غذائیں کھانے کے لیے دیں۔ یخنی، شوربہ، دودھ، ساگودانہ، مکھن، جو کا پانی، کدو، ٹینڈے، پالک، توری وغیرہ کھائیں پھلوں میں انار، انگور، سیب، امرود، آم اور خربوزہ استعمال کریں۔ ناشتہ میں حریرہ مقوی دماغ استعمال کریں۔

حریرہ مقوی دماغ: مغز بادام سات عدد، مغز کدو تین گرام، مغز تخم خیارین تین گرام، چھوٹی الائچی تین عدد، خشخاش تین عدد، کالی مرچ سات عدد۔ **طریقہ:** مندرجہ بالا ادویہ پیس کر ایک پاؤ دودھ میں ملا کر حسب ذائقہ چینی شامل کر کے استعمال کریں۔ انشاء اللہ بہت جلد فائدہ ہوگا۔

نیند میں چلنا

سوال: آدمی نیند میں کیوں چلتا ہے؟ اس کا کیا علاج ہے؟

(انجم اصغر، کراچی۔ نائلہ نذیر، لاہور)

جواب: درحقیقت یہ ایک نامکمل نیند ہے۔ گہری نیند نہ سونے کی صورت میں انسان چلنے لگتا ہے۔ صرف چلنا ہی نہیں، بعض بچے (اور بڑے بھی) گانا گاتے ہیں، شور بھی مچاتے ہیں اور جب معاملہ زیادہ خراب ہو تو کھڑکی سے نیچے کودنے کی کوشش کرتے ہیں مگر ان کو کچھ خبر نہیں ہوتی کہ وہ کیا کر رہے ہیں؟ درحقیقت ان کے دماغ کا عضلاتی نظام اور دماغ کا وہ حصہ جو اسے کنٹرول کرتا ہے بیدار رہ جاتا ہے۔ جبکہ دماغ کی دوسری طاقتیں خفتہ یعنی سوئی ہوتی ہیں۔ ہم یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ دماغ کی کمزوری کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے۔ اس کیلئے سفید تل 6 گرام رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی پھینک دیں اور اس میں ذرا سا شہد ملا کر دودھ کے ساتھ کھائیں۔ یہ ایک اچھا علاج ہے' اس کے علاوہ صبح خمیرۂ گاؤزبان اور رات کو معجون برہمی 6'6 ماشے کھانے کو دیں۔ اس سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

مجھے نیند نہیں آتی

سوال: مجھے ڈیڑھ سال پہلے کن پیڑے یعنی گلے کے غدود کی بیماری ہوئی تھی۔ دو

ہفتے تک شدید کمزوری اور تکلیف رہی پھر ٹھیک ہوگئی لیکن اس کے بعد سے میرے ساتھ یہ مسئلہ ہوگیا ہے کہ مجھے گہری نیند نہیں آتی۔ آنکھوں میں گہری نیند ہونے کے باوجود بھی جب میں سونے کیلئے لیٹتی ہوں تو بہت دیر تک یوں ہی آنکھیں بند کیے صرف لیٹی رہتی ہوں۔ صبح جب کوئی اٹھاتا ہے تو مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میں پہلے سے ہی جاگ رہی تھی۔ رات کو بھی بہت بار آنکھ کھلتی ہے اور دن میں شدید تھکن کے باوجود بالکل نیند نہیں آتی۔

جواب: کولیسٹرول نارمل ہوتو صبح دو اونس گائے کا تازہ مکھن توس پر رکھ کر کھائیں۔ روغن کدو شیریں اور روغن خشخاش ہم وزن ملا کر سر پر اچھی طرح مالش کریں۔ غذا میں سبزیاں پکا کر روٹی سے کھائیں تازہ پھل بھی مفید ہیں۔

سوتے وقت خراٹے

سوال: میری عمر 22 سال ہے، مجھے خراٹوں کا مرض لاحق ہے۔ ہر طرح کے علاج اور مشوروں پر عمل کر چکی ہوں لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا ہے، بہت سے لوگوں نے کہا ہے کہ اس کا کوئی علاج نہیں ہے میری 3 ماہ بعد شادی ہونیوالی ہے۔ **(فرحانہ، کراچی)**

جواب: گرم پانی کے غرغرے کیا کریں۔ گرم پانی ناک میں ڈالیں جیسے وضو کرتے ہیں اور زکام کا باقاعدہ علاج کروائیں سرد، ترش چیزوں سے پرہیز ضروری ہے اس پر عمل کرنے سے آپ کو ان شاءاللہ فائدہ ہوگا۔

خراٹوں نے پریشان کردیا

سوال: میری عمر 18 سال ہے، مجھے خراٹوں کی بیماری ہے جس کی وجہ سے میں اور میرے گھر سے والے بہت پریشان ہیں خراٹوں کی آواز اتنی اونچی ہوتی ہے کوئی پاس سو بھی نہیں سکتا برائے مہربانی اس کا کوئی بہترین اور آسان سانسخہ بتادیں۔ **(نبیلہ، سیالکوٹ)**

جواب: گرم پانی کے غرغرے کیا کریں۔ گرم پانی ناک میں دیں جیسے وضو میں دیتے ہیں اور زکام کا باقاعدہ علاج کروائیں۔ سرد، ترش چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔

کروٹیں بدلتی ہوں

سوال: پہلے میں جس کروٹ سوتی تھی اسی کروٹ صبح اٹھتی تھی مگر اب رات بھر کروٹیں بدل بدل کر تھک جاتی ہوں' نیند نہیں آتی۔ مجھے دو ماہ پہلے بخار ہوا تھا جس کیلئے بہت دوائیں کھائیں' اس کے بعد سے نیند غائب ہوگئی۔ (زبیدہ بی بی، راولپنڈی)

جواب: خالص تازہ مکھن کم از کم دو اونس صبح ناشتے میں کھائیں، سر میں بھی خالص تازہ مکھن ملیں۔ بہت اچھی نیند آئے گی۔

کچی پکی نیند

سوال: میری عمر 26 سال ہے اور غیر شادی شدہ ہوں' میرے ہاتھ پاؤں اور جسم ٹھنڈا رہتا ہے اور نیند کچی پکی ہے گہری نیند نہیں آتی جس کیلئے میں بہت پریشان ہوں۔ کیا دودھ اور دیسی گھی استعمال کرسکتا ہوں۔ (شیراز، کراچی)

جواب: معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو سوتے ہوئے سردی لگتی ہے، کمرے کو گرم رکھیں۔ لحاف اوڑھیں، دیسی مرغ کو خالص دیسی گھی میں پکا کر بنایا ہوا عمدہ شوربا روٹی کے ساتھ کھائیں، چائے پی اور انڈا کھا سکتے ہیں۔

مجھے نیند کا علاج چاہئے

میری عمر 26 سال ہے' ایم اے کررہی ہوں' نیند بہت آتی ہے' کتاب آنکھوں کے سامنے آتی ہے تو آنکھیں بند ہوجاتی ہیں۔ کوئی آسان سا نسخہ بتائیں کہ نیند اڑ جائے اور میں سکون سے پڑھ سکوں۔ (شیزہ، لاہور)

جواب: خشک دھنیا کوٹ کر سفوف بنالیں اور کپڑے کے ساتھ چھان لیں۔ صبح و شام کھانا کھانے کے بعد آدھی چمچ تازہ پانی سے کھالیں۔ تین چار روز میں نیند کا غلبہ کم ہوجائے گا۔

نیند کیوں نہیں آتی؟

سوال: مجھے نیند نہیں آتی اگر آتی بھی ہے تو بہت کم آتی ہے اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ساری

رات جاگ کر گزارنی پڑتی ہے۔ یہ حالت دس پندرہ دن تک جاری رہتی ہے پھر دو چار دن نیند آجاتی ہے پھر غائب ہوجاتی ہے۔ دن بھر سر میں شدید درد، غصہ، کوفت، جسم میں تکان رہتی ہے اکثر بلڈ پریشر لو رہتا ہے۔ (صبوحی، لاہور)

جواب: خمیرہ ابریشم ارشد والا اصلی بنا ہوا صبح و شام آدھی چمچ کھائیں۔ غذا کے بعد دو دو چمچ خالص شہد کھائیں۔ سوتے وقت سر پر روغن لبوب سبعہ، روغن خشخاش سے اچھی طرح مالش کریں۔

دورے پڑنے لگ گئے

سوال: میرے بیٹے کی عمر 13 سال ہے جب اس کی عمر 5 سال تھی تو اس کو دورے پڑنے شروع ہو گئے تھے جب دورے پڑتے تھے اس وقت اس کی کیفیت کچھ اس طرح ہوجاتی تھی کہ اس کو غنودگی سی ہوجاتی تھی اور پورا جسم کھچا جاتا تھا اور مٹھیاں بند کر کے زور لگاتا تھا منہ سے جھاگ نہیں نکلتی تھی لیکن اس کی بجائے منہ سے آوازیں نکالتا تھا اور اس کے ہاتھ میں جو چیز ہوتی وہ گر جاتی تھی اور خود بھی گر جاتا تھا۔ ایک دن میں دس بارہ بار ایسا ہوتا تھا بعض دفعہ اس کی کیفیت ایسی ہوتی تھی کہ ہنسنے لگ جاتا تھا جب دورہ ختم ہوتا تھا تو پھر اسے یاد آتا تھا کہ میرے ہاتھ میں کوئی چیز تھی اور وہ بھی کافی دیر بعد یاد آتا تھا۔ جب یہ دورے کی حالت میں ہوتا تو کافی دفعہ گرنے کی وجہ سے اس کے دماغ اور دوسری جگہ پر چوٹیں آتی تھیں۔ ہم نے اس کا بہت علاج کروایا ڈاکٹر تو کہتے تھے کہ اس کو مرگی کے دورے پڑتے ہیں حکیموں سے اور روحانی بھی علاج کروائے تھے۔ دورے پڑنے کا وقت ایک یا دو سیکنڈ ہوتا تھا کچھ تو کہتے تھے کہ اس پر جنات کا سایہ ہے پھر ہم نے کسی جگہ سے اس کا روحانی علاج کروایا اور ساتھ میں اسکو خمیرہ اور فولاد کا سیرپ اپنے پاس سے دیتے تھے۔ اس علاج سے یہ ایک ماہ میں بالکل ٹھیک ہو گیا۔ اس کو دورے ساڑھے تین سال پڑتے رہے اور اب اس کو آرام آئے چھ سال گزر چکے ہیں۔ اب اس کی کیفیت کچھ یوں ہے کہ میں نے پانچ سال

سے اسے سکول میں داخل کروایا ہوا ہے لیکن پڑھائی میں اس کا ذہن بالکل کام نہیں کرتا پانچ سال سے یہ اول کلاس میں ہے، گنتی مشکل سے 10 تک لکھتا ہے، لفظوں کی پہچان نہیں، پیسوں کا پتہ نہیں چلتا کہ یہ پانچ کا نوٹ ہے یا 100 روپے ہیں۔ برائے مہربانی کوئی علاج تجویز فرمادیں۔ (مسز رفیق، لاہور)

جواب:۔ آپ بچے کو مندرجہ ذیل نسخہ دیں۔ کلونجی، عود صلیب، جدوار، عقر قرحا، اجوائن دیسی ہر ایک 50 گرام کوٹ پیس کر 1/2 چنے کے برابر دوائی دن میں 3 بار پانی کے ہمراہ دیں۔ ایک ماہ کے بعد کچھ مقدار زیادہ کر دیں۔ کم از کم 6 ماہ یہ دوائی دیں انشاء اللہ بچہ بالکل تندرست ہو جائے گا۔

بیماریوں کا مجموعہ

سوال: میری عمر 20 سال ہے 12 سال قبل مجھے دورے پڑنے شروع ہوئے تھے۔ ڈاکٹروں نے مرگی تشخیص کی۔ ہر طرح کا علاج کروایا افاقہ تو ہوا لیکن اب بھی سال میں ایک دو مرتبہ اچانک دورہ پڑ جاتا ہے۔ جس سے میں بے ہوش ہو جاتی ہوں منہ سے آوازیں اور جھاگ نکلتی ہے جس کی وجہ سے زبان کٹ جاتی ہے۔ اکثر چوٹ لگ جاتی ہے جو بعد میں تکلیف دہ ہوتی ہے۔ تقریباً آدھے گھنٹے بعد ہوش میں آنے پر شدید سر درد ہوتا ہے اور میں مسلسل روتی رہتی ہوں، متلی بھی ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے اعصاب بہت کمزور ہو گئے ہیں بقول ڈاکٹر خون کی کمی ہے۔ جسم پہلے دبلا پتلا تھا جو اب کافی موٹا ہو گیا ہے جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ تقریباً 3 سال پہلے موٹا ہونا شروع ہوا۔ دو ماہ پہلے بریسٹ میں گلٹی کا آپریشن ہوا لیبارٹری ٹیسٹ کے بعد الحمد اللہ! بالکل ٹھیک تھی لیکن اس وقت سے مجھے دائیں بازو میں سوجن اور درد محسوس ہوتا ہے، پٹھے کھنچے ہوئے محسوس ہوتے ہیں، لیکوریا بہت زیادہ ہے، ایام کی باقاعدگی نہیں ہے، کم آتے ہیں، بہت تکلیف ہوتی ہے اور پچھلے ماہ سے دو یا تین دن بعد آتے ہیں، چہرے پر دانے نکل کر نشان چھوڑ دیتے ہیں، ٹھوڑی پر کچھ عرصہ سے بال نکل آئے ہیں۔ کبھی

کبھی قبض ہوتی ہے اور ساتھ خونی بواسیر ہو جاتی ہے، ریشہ بہت زیادہ ہے۔ بس آپ یوں سمجھیں کہ میں بیماریوں کا گھر ہوں۔ پہلے بہت چست تھی، اب بہت سست ہوں۔ ہمارا گھرانہ دینی ہے اور میں پانچ وقت نماز ادا کرتی ہوں۔ (ص۔ع، ملتان)

جواب: بہن! اگر آپ اپنے تمام مسائل کا مکمل حل چاہتی ہیں تو ماہنامہ عبقری سے ''کلونجی کے کرشمات'' اور ''طبی تجربات و مشاہدات'' دونوں کتابیں منگوا لیں۔ آپ حیران ہوں گی کہ ان دونوں کتابوں کی قیمت انتہائی کم ہے۔ لیکن گھر کی ہر بیماری اور ضرورت کے قیمتی نسخہ جات موجود ہیں جو تدابیر لاکھوں روپے سے زیادہ قیمتی ہیں۔ یہ ہر گھر کی ضرورت ہے میرا مشورہ ہے کہ تمام قارئین یہ کتابیں منگوائیں۔ ان کو ہر قسم کے معاملات میں بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

مرگی کا مرض

سوال: مرگی کا مرض کیا ہے؟ کیوں ہوتا ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟

(حفیظ الرحمن، کراچی۔ محمد ممتاز عالم، اسلام آباد)

جواب: مرگی (صرع) شاید اتنا ہی پرانا مرض ہے جتنا خود انسان ہے۔ اس کے بارے میں مختلف زمانوں میں مختلف روایات رہی ہیں۔ جادو اور جن بھوت کی بات بھی ہوتی تھی۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ ایک دماغی بیماری ہے اور دماغ میں رسولی' دماغ کی جھلیوں کے ورم اور دماغ کی کمزوری وغیرہ سے پیدا ہوتی ہے۔ چوٹ اور ضرب سے بھی دماغ پر اثر پڑتا اور یہ مرض پیدا ہو سکتا ہے۔ اس مرض کا اب تک کوئی شافی علاج نہیں ہے۔ بس مسکن یعنی سکون بخش اور بے حس کرنے والی دواؤں سے دورہ رکا رہتا ہے۔ ویسے اکثر حالات میں ''حریرۂ چہار مغز'' بھی ایک تدبیر ہے۔ مغز بادام شیریں 7 دانے' تخم خشخاش 3 گرام ان کو دودھ میں خوب باریک پیس لیں اور ذرا سے مکھن سے بگھار دیں۔ یہ حریرۂ مغز ہے۔ یہ نسخہ دماغ کی کمزوری کو رفع کرتا ہے۔ طالب علموں کے ذہن کو بھی تیز کرتا ہے۔ ان شاء اللہ آپ کو بہت جلد فائدہ پہنچے گا۔

12 سال کی عمر سے مرگی

سوال: میری عمر 23 سال ہے، مجھے مرگی ہے، بارہ سال کی عمر سے یہ مرض شروع ہوا، دورہ بیٹھتے، چلتے، سوتے یا کسی بھی وقت دورہ پڑ جاتا ہے۔ کوئی آسان علاج بتائیں۔ (کامران، لاہور)

جواب: اس مرض کا سبب مریض اور نبض کا حال جانے بغیر معلوم نہیں ہوسکتا۔ احتیاطی تدابیر میں ہر قسم کے شور، خوشی غمی کے ہنگاموں سے دور رہنا، بہت غور سے دیر تک مطالعہ نہ کرنا، نہ کسی طرف ٹکٹکی باندھ کر دیکھتے رہنا، نہ چلتی ہوئی اور حرکت کرتی چیزوں کو غور سے دیکھنا، مسلسل گانا وغیرہ کا نہ سننا شامل ہیں۔ ہاضمہ کا بہت خیال رکھیں، قبض نہ ہونے دیں۔ نیند بے خلل ہو اور کوئی سوتے وقت نہ اٹھائے۔

ہلکی مرگی

سوال: اچانک بیٹھے بیٹھے دماغ کو جھٹکے لگتے ہیں خاص طور پر یہ کیفیت صبح کے وقت ہوتی ہے ایک لمحہ دماغ سن ہوجاتا ہے ایسا لگتا ہے جیسے دماغ پر ہتھوڑے برس رہے ہوں، بات کرتے ہوئے بھول جاتی ہوں یاد نہیں رہتا کہ کیا بات کر رہی تھی۔ کتاب یا پنسل ہاتھ میں ہو تو اچھل کر دور جا گرتی ہے۔ حکیموں کو دکھایا تو وہ کہتے ہیں معدہ خراب ہے دماغ کے ایکسرے وغیرہ سب نارمل ہیں۔ (م۔ ملتان)

جواب: یہ صرع خفی ہے یعنی ہلکی مرگی ہے جو کسی وقت بھی بڑی مرگی میں تبدیل ہوسکتی ہے۔ آپ کو تیز بخار رہا ہے جس کو جلد اتارنے کی تدبیر نہیں کی گئی اس کے سبب یہ خلل ہوا ہے۔ آپ ستر شفائیں اور جوہر شفائے مدینہ کا باقاعدہ 2 ماہ استعمال کریں۔

یہ مرگی ہے یا سایہ؟؟؟

سوال: مجھے عجیب قسم کے دورے پڑتے ہیں حکیم کہتے ہیں یہ مرگی ہے۔ ڈاکٹر اگر مرگی کا کوئی ٹیسٹ کرتے ہیں ایکسرے دیکھ کر بتاتے ہیں کہ یہ مرگی نہیں ہے اس طرح دونوں سے تنگ آ کر ایک عامل سے رجوع کیا وہ کہتے ہیں کہ تم پر سایہ ہے۔ اس

مرض یا آسیب کی وجہ سے مجھے سب سے بڑا نقصان یہ ہوا ہے کہ میں قرآن شریف حفظ نہیں کرسکا، میں نے اٹھارہ پارے حفظ کیے ہیں مگر اب بجائے یاد کرنے کے ان کو بھی بھولتا جارہا ہوں۔ حکیم صاحب مجھے اس بات کا بڑا رنج ہے چاہے میرا کچھ نقصان ہوجائے مگر مجھ سے قرآن شریف نہ بھولے' بس میں صرف اتنا چاہتا ہوں۔ آپ کو پتہ ہے کہ قرآن شریف بہت محنت سے یاد کیا جاتا ہے کہ صبح پانچ بجے سے دوپہر بارہ بجے تک حفظ کرتے ہیں ایک ایک آیت کو بلند آواز سے کئی کئی ہزار مرتبہ پڑھتے ہیں۔ پہلا دورہ بہت تھوڑے وقفے کا تھا ایسے ہی معلوم ہوا تھا جیسے میں سو گیا ہوں اس کے بعد آہستہ آہستہ دورے زیادہ شدت اختیار کر گئے ان کا علاج بتادیں تو آپ کو ساری عمر دعائیں دیتا رہوں گا۔ **(محمد ساجد، ملتان)**

جواب: آپ اکسیر البدن' ستر شفائیں اور جوہر شفاء مدینہ لکھی گئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ سر پر روغن لبوب سبعہ کی مالش کریں' ناشتہ میں عمدہ قسم کے بادام 11 دانے کشمش ایک چھٹانک اصلی خالص مکھن ایک اونس ضرور کھائیں۔ کچھ عرصہ آرام کریں۔ بھوک پر غذا لازمی طور پر کھالیں' استاد تبدیل کرلیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو شفا دیں اور حفظ قرآن کی بے بہا دولت سے مالا مال فرمائیں۔ تہجد کے وقت اٹھ کر دعا کریں۔

خفیف سارعشہ

سوال: عمر ۲۰ سال اور انٹر کا طالب علم ہوں۔ غذا اور عادات اچھی ہیں۔ ہاں چائے اور شکر کا استعمال زیادہ کرتا ہوں۔ میرے ہاتھوں میں خفیف سارعشہ ہے جو اکثر عجلت اور کام کے وقت بڑھ جاتا ہے، کرکٹ بھی کھیلتا ہوں۔ کوئی مناسب علاج بتائیے۔ **(خالد منصور، کراچی)**

جواب: میری رائے یہ ہے کہ آپ کو چائے کا استعمال ترک کردینا چاہیے اور دودھ کو اپنی غذا میں اہمیت کے ساتھ شریک کرنا چاہیے۔ شکر کا بھی زیادہ استعمال اچھا نہیں

ہے لیکن اگر ایک جواں سال ہونے کی وجہ سے اچھی ورزشیں کر لیتے ہیں جیسا کہ آپ نے لکھا ہے کہ آپ کرکٹ کھیلتے ہیں، تو شکر کا استعمال ممکن ہے اور اس سے فی الحال شاید زیادہ نقصان نہ ہو۔ ہاتھوں کے رعشہ کی وجہ بظاہر آپ کے دماغ میں حرام مغز کا کوئی ایسا نقص ہے جو ابھی بڑھا نہیں ہے مگر وارننگ دے رہا ہے۔ میری رائے ہے کہ آپ کو فوری طور پر مغز بادام شیریں 10 دانے (رات کو پانی میں بھگو دیں) صبح کھانے شروع کرنے چاہئیں۔ مزید کسی ماہر حکیم، ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہیے۔

سانس کی نالیوں میں بلغم ہے

سوال: میرے معدے اور سانس کی نالیوں میں بلغم جمی ہوئی ہے۔ تمام نالیاں اٹی پڑی ہیں اور حلق میں ریشہ گرتا ہے اور مسوڑھے بالکل گل گئے ہیں۔ براہ کرم مجھے ایسی دوا بتائیں کہ تمام بلغم وغیرہ پاخانے کے ذریعے خارج ہو جائے اور میرا جسم زکام، بلغم سے چھٹکارا حاصل کر سکے۔ (عبدالودود، نوشہرہ)

جواب: بھائی! آپ یہ نسخہ مستقل 2 ماہ استعمال کریں کیونکہ یہ نسخہ بلغم کو نکالنے، ریشہ ختم کرنے اور پھر نہ بننے میں بہترین چیز ہے۔ ملٹھی 100 گرام، سونف 100 گرام، ہلدی 100 گرام، ریوند چینی 100 گرام، کوٹ پیس کو سفوف بنائیں۔ نصف چمچ دن میں 3 یا 4 بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ کھٹی، ٹھنڈی، بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

ہر وقت ریشہ بہتا ہے

سوال: میرے حلق میں عرصہ 10-12 سال سے ریشہ گرتا ہے۔ میں نے آپ کے رسالے میں کالی ہرڑ کا نسخہ پڑھا تھا جس سے بال بھی کالے ہو جاتے ہیں۔ میں نے وہ نسخہ آزمایا یعنی ناشتہ میں بادام شہد اور خمیرہ ابریشم وغیرہ۔ اس نسخے سے بہت فائدہ ہوا لیکن بال تو کالے نہیں ہوئے اور نہ ہی ریشہ مکمل طور پر ختم ہوا ہے۔ میرے جسم اور خاص طور پر چہرے اور ہونٹوں پر خشکی بہت زیادہ ہے۔ گرمیوں میں میرے

چہرے پر دانے بھی بہت نکلنے شروع ہو جاتے ہیں۔ ایسا نسخہ بتائیں کہ جس سے میرا ریشہ مکمل طور پر ختم ہو جائے اور چہرے پر دانے بھی نہ نکلیں۔

(ساجد، گوجرانوالہ)

جواب: فی الحال آپ تمام دوائیں بند کر دیں۔ اگر خون میں چربی وغیرہ نہ ہو تو عمدہ خالص مکھن کھائیں۔ غذا دیسی گھی میں پکائیں عمدہ آم کھائیں۔ بادام پانچ سات دانے روزانہ ضرور کھائیں۔

بلغم اور ریشہ

سوال: آپ کے مشورہ سے ستر شفا ئیں اور اکسیر البدن کچھ عرصہ استعمال کیں، اب حال یہ ہے کہ قبض اور خشکی جاتی رہی۔ بال گرنا بھی بند ہو گئے مگر اب بلغم ہو گیا ہے جو غالباً دودھ پینے سے ہوا ہے۔ زبان سرخ ہو گئی، مرچ لگتی ہے۔ **(رابعہ، راولپنڈی)**

جواب: آپ جوہر شفاء مدینہ بھی ساتھ کچھ عرصہ استعمال کریں۔ غذا میں بکرے کا گوشت شوربا روٹی کے ساتھ کھائیں اور غذا دیسی گھی میں پکائیں۔

بلغم ریشہ اور سوزش

سوال: میرے شوہر کے ساتھ مسئلہ ہے کہ پہلے ہم لاہور میں رہتے تھے تب ان کا پیٹ ٹھیک رہتا تھا صرف ریشہ اور کھانسی ہوتی تھی وہ دو یا تین بار گلا صاف کرنے سے ٹھیک ہو جاتا تھا اس وقت وہ سگریٹ بہت پیتے تھے۔ یہاں چھٹیوں میں تھوڑے عرصے کیلئے آتے تھے اب نہیں مستقل یہاں سیٹ ہوئے تین سال ہو گئے ہیں۔ ان کا پیٹ مسلسل خراب ہے، پیٹ میں اتنی زیادہ گیس بنتی ہے کہ پیٹ پھولا رہتا ہے۔ بعض اوقات قبض بھی ہوتی ہے وہ بھی اتنی زیادہ کہ بادی بواسیر کا درد شروع ہو جاتا ہے۔ پھر اسپغول کا چھلکا پانی میں ملا کر پینے سے کہیں جا کر قبض ٹھیک ہوتا ہے۔ لیکن کبھی بواسیر کیلئے حکیم کی دوائی کھاتے ہیں مگر قبض کھلنے کے ساتھ ساتھ ہی پیٹ اتنا زیادہ پھول جاتا ہے کہ دن میں تین چار یا پانچ بار اجابت ہوتی ہے۔ کبھی

کھل کر تو کبھی تھوڑی تھوڑی سارا دن رہتی ہے۔ اس طرح یہ کیفیت پورا مہینہ ہوتی ہے۔ انہیں بہت نقاہت ہوتی ہے، ہاتھ، پیر کانپنا شروع کر دیتے ہیں۔ سخت سردی میں بھی پسینہ آنے لگتا ہے، دل گھبراتا ہے، ریشہ بھی زیادہ ہونے لگتا ہے جما ہوا سفید رنگ کا ریشہ نکلتا ہے۔ کبھی کبھی سانس میں سیٹی جیسی آواز آتی ہے، ریشہ سانس کی نالی میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ پھر اس کو باہر نکالنے کیلئے اتنی بار گلا صاف کرتے ہیں کہ دماغ چکرانے لگتا ہے۔ شادی کے بعد سے سگریٹ کم کر دی تھی لیکن اب تو چار مہینے سے وہ بھی چھوڑ دی ہے۔ ٹھنڈی اور کھٹی اشیاء سے بھی پرہیز کرتے ہیں کبھی کبھار ناشتے میں گرم دودھ پی لیتے ہیں ہفتے میں ایک بار چاول کھاتے ہیں آج کل بی پی بھی ہائی ہونے لگا ہے۔ حالانکہ عمر بھی 29 سال ہے مہربانی فرما کر ان مسئلوں پر جلد از جلد غور کر کے کوئی دوا تجویز فرمائیں۔ (م۔ش، کوئٹہ)

جواب: لعوق معتدل چھ گرام آدھی پیالی گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت روزانہ پئیں۔ دودھ، چاول، سبزیاں، پھل نہ کھائیں۔ خاص طور پر ٹھنڈے دودھ سے قطعی پرہیز کریں، غذا کے بعد عمدہ بنی ہوئی جوارش جالینوس تین گرام دوپہر رات کو غذا کے بعد کھائیں۔

غصے کا علاج

سوال: میری عمر 45 سال ہے، شادی شدہ ہوں، تین بچے ہیں۔ اللہ کا دیا ہوا سب کچھ ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ مجھے غصہ بہت جلدی آجاتا ہے۔ پہلے تو اتنا زیادہ نہیں آتا تھا، اب تو بہت آتا ہے۔ خاص طور پر بچوں پر، بیوی بھی ڈرتی رہتی ہے۔ اس غصے کی وجہ سے گھر کا ماحول بھی ویسا نہیں رہا جیسا پہلے تھا۔ کوئی علاج تجویز کریں۔ (شوکت علی، اوکاڑہ)

جواب: معلوم ہوتا ہے آپ کی مصروفیات بڑھ گئی ہیں آپ آرام کم کرتے ہیں۔ کام کے ساتھ آرام اور تفریح کا بھی خیال رکھیں۔ غذا کے بعد عرق گلاب سہ آتشہ اصلی دو اونس دوپہر اور رات کو پئیں۔ تمام تازہ پھل کھائیں مگر پھلوں کے جوس سے پرہیز رکھیں۔ پانچوں وقت نماز جماعت کے ساتھ ادا کریں۔ اگر کولیسٹرول نارمل ہے تو

خالص مکھن توس پر لگا کر ناشتے میں لیں۔ کسٹرڈ، فرنی، کھیر، ربڑی، گاجر کا حلوہ، کدو کا حلوہ خالص دیسی گھر میں بنا ہوا بادام کا حلوہ چمچ دو چمچ غذا کے بعد کھائیں مگر صبح و شام واک بھی ضرور کریں۔ ایسا نہ ہو کہ کولیسٹرول زیادہ ہو جائے۔ عمدہ قسم کا دیسی خالص عطر گلاب سونگھیں۔ ان شاء اللہ آپ کو بہت فائدہ ہوگا۔

آنکھوں کی بیماریاں

چائے کی پتی سے آنکھوں کی شفا

سوال: اپریل کی اشاعت میں آپ کے مضامین شوگر کا حیرت انگیز اور کامیاب نسخہ اور چائے کی پتی سے آنکھوں کی شفا بہت معلوماتی مضامین ہیں۔ میں تقریباً 10 سال سے شوگر کا مریض ہوں۔ صحت انتہائی خراب ہو چکی ہے، ہومیو پیتھک دواؤں کے استعمال کے باوجود میری رینڈم شوگر 300 سے 350 رہتی ہے۔ آنکھوں کی بینائی بھی بہت زیادہ متاثر ہو رہی ہے۔ خصوصی توجہ فرما کر میرے معمولات زندگی کو مدنظر رکھتے ہوئے کوئی چھوٹا سا نسخہ تجویز فرمائیں۔ **(ڈاکٹر محمد محبوب، کراچی)**

جواب: جناب نسخہ شوگر میں تفصیل سے شائع ہوا ہے آپ بنا کر استعمال کریں۔ یا منگوا لیں اس کے علاوہ چائے کی پتی 1/2 چمچہ مہندی کے خشک پتے ایک چمچ دونوں ایک لیٹر پانی میں جوش دیں 5 منٹ کے بعد اتار کر ٹھنڈا کر کے استعمال کریں۔

آنکھوں کے سامنے اندھیرا ہو جاتا ہے

سوال: ایک دفعہ سورج گرہن ہوا تھا اس کو میں نے ننگی آنکھوں سے پانچ منٹ تک دیکھا تھا اس کے بعد سر میں شدید درد ہوا اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا گیا تھا۔ اب آنکھوں میں ایسی کیفیت ہے کہ ذرا دھوپ میں نکلنے سے آنکھیں چندھیا جاتی ہیں اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا ہو جاتا ہے آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے۔ **(فہمیدہ، روہڑی)**

جواب: کچھ عرصہ سورج کی روشنی میں نہ آئیں خالص عمدہ عرق گلاب آنکھوں میں کم

از کم پانچ مرتبہ روزانہ ڈالیں اور رات کو بھی کم روشنی میں رہیں۔ مرچ گرم مصالحے کم استعمال کریں۔

عرصہ دراز سے آنکھوں میں تکلیف ہے

سوال: کافی عرصہ سے میری آنکھوں میں تکلیف ہے۔ آنکھوں میں خارش ہوتی ہے لیکن ذرا سا بھی کھجالوں تو فوراً آنکھیں سوج جاتی ہیں۔ آنکھوں کے قرنیہ پر جو جھلی ہے وہ سرخ ہوجاتی ہے اور پھر اس میں ورم آجاتا ہے۔ اس کیلئے بہت آئی ڈراپس استعمال کرچکی ہوں مگر کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ (ثمرین احمد، لاہور)

جواب: صاف ستھرا اصلی خالص عرق گلاب صاف ڈراپر سے آنکھوں میں ڈالیں۔ آنکھوں کو ہاتھ اور رومال وغیرہ نہ لگائیں۔ مرچ گوشت انڈے گرم مصالحے استعمال نہ کریں' نہ ایسی چیزیں استعمال کریں جن میں فولاد ہوتا ہے۔ عرق گلاب دن میں پانچ بار ڈالیں۔

شب کوری

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ جیسے جیسے رات ہونا شروع ہوتی ہے مجھے کم دکھائی دینے لگتا ہے اور ریفلیکشن بھی ہے۔ اس کے علاوہ جب چیز بالکل قریب آجاتی ہے تو تب معلوم پڑتا ہے کہ کوئی چیز پاس آئی ہے مثلاً ٹریفک وغیرہ۔ رات کو کاروں کی لائٹ سے عام لوگوں کی نسبت آنکھیں زیادہ چندھیا جاتی ہیں اور کچھ نظر نہیں آتا۔ گردن میں بھی درد رہتا ہے۔ تقریباً 10 سال پہلے میرا ایکسیڈنٹ ہوا تھا' اس ایکسیڈنٹ میں میری ناک کی ہڈی ٹوٹ گئی تھی اور مجھے اس وقت سے یہ مسئلہ لاحق ہے۔ (کاشف، راولپنڈی)

جواب: طبی زبان میں اس مرض کو شب کوری کہتے ہیں، آپ ایک عمل کریں کہ بکرے کی تلی روزانہ تازہ لے کر اس پر سورۃ والضحیٰ 7 بار پڑھ کر' پکا کر کھالیں اور چند ماہ تک یہ عمل کریں لیکن یہ عمل روزانہ ہو۔ بے شمار مریض اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے تندرست ہوگئے ہیں۔ آپ ان شاء اللہ صحت یاب ہوجائیں گے۔

نظر کمزور ہے

سوال: میری عمر بیس سال ہے اور میری نظر بہت کمزور ہے۔ میں نے چھ نمبر کی عینک پہن رکھی ہے۔ مجھے فوج میں جانے کا بہت شوق تھا مگر صرف نظر کی کمزوری کی وجہ سے فٹ نہ ہو سکا۔ میری نظر بچپن سے کمزور تھی مگر میں نے تقریباً دو سال قبل عینک چھوڑ دی جس سے میری نظر پہلے سے زیادہ کمزور ہوئی۔ بہت سے ڈاکٹروں سے علاج کروایا ہے مگر کوئی بھی مجھے تسلی نہ دے سکا اور میں احساس کمتری میں مبتلا ہو رہا ہوں اور ہر جگہ میں صرف نظر کی کمزوری کی وجہ سے پیچھے رہ جاتا ہوں۔ (شیر بہادر خان، کوئٹہ)

جواب: آپ عینک ضرور لگائیں۔ کحل الجواہر سوتے وقت آنکھوں میں لگایا کریں۔ صبح بادام کا دیسی گھی میں بنا ہوا حلوہ کھایا کریں یا مغزیات کا حریرہ بنا کر پئیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ یہ بھی ذہن میں رکھیں کے خون میں کولیسٹرول ہو تو مکھن گھی کے بجائے روغن زیتون میں حلوہ بنائیں۔

ڈاکٹروں کے مشورے پر عمل کریں

سوال: میری بائیں آنکھ کے کونے میں تکلیف ہوگئی ہے۔ ڈاکٹرز کو دکھایا تو انہوں نے تشخیص کیا کہ ناک اور آنکھ کے درمیان چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں وہ بند ہو گئے ہیں اور مزید یہ کہ ایک ٹیکنیکل خرابی ہے جو آپریشن سے دور ہو گی اور آنکھ کے ذریعے ایک سلاخ ڈالی جائے گی۔ حکیم صاحب تقریباً پانچ سال ہو گئے ہیں اس تکلیف کو، آپریشن سے ڈر لگتا ہے، اگر آپ کے پاس اس کا علاج ہے تو ضرور بتائیں، تازندگی شکرگزار رہوں گی۔ پہلے مسلسل پانی، کبھی پیلا مواد آنکھ سے نکلتا تھا اب نکلتا نہیں نکالنا پڑتا ہے یعنی آنکھ کے کونے میں جمع ہو جاتا ہے جس سے واضح طور پر جگہ ابھری نظر آتی ہے۔ جواب دیکر ممنون فرمائیں، دوسرا مسئلہ پیٹ کا ہے۔ میرے تین بچے ہیں تینوں بچے بڑے آپریشن سے ہوئے ہیں۔ بچوں کی پیدائش کے بعد پیٹ کافی بڑھ گیا ہے اس کا بھی کچھ علاج بتائیں میری چھوٹی بہن غیر شادی شدہ ہے اس کا پیٹ بھی کافی

بڑھ گیا ہے۔اس کی عمر چوبیس سال ہے اور میری عمر پینتیس سال ہے۔(م،کراچی)

جواب:۔ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔بہن کو مناسب کھیل کود، واک اور ورزش کی ہدایت کریں۔وہ چاول نہ کھائے۔اصل میں پرہیز ہی تمام بیماریوں میں افاقہ ثابت ہوتا ہے۔

نظر کی حفاظت

سوال: عمر 20 برس ہے اور میں ایک طالب علم ہوں۔کچھ عرصے سے پڑھتے وقت ہلکی ہلکی کھجلی آنکھوں میں محسوس ہوتی ہے۔میں چاہتا ہوں کہ ابھی سے ایسی تدابیر اختیار کروں کہ آنکھوں کا کوئی مسئلہ پیدا نہ ہو۔**(سید جاوید عالم، کراچی)**

جواب: ایک نکتہ تو یہ ہے کہ مطالعے کے وقت روشنی کافی ہونی چاہیے'اندھیرے میں مطالعہ کرنے سے آنکھوں پر زور پڑتا ہے۔اس بوجھ سے آنکھوں کو بچانا چاہیے۔گھنٹوں مسلسل مطالعہ بھی آنکھوں کو تھکا دیتا ہے، مجھے ایسا لگتا ہے کہ آپ کی آنکھیں صاف نہیں ہیں۔یعنی ہوسکتا ہے کہ ان میں کوئی مرض ہو۔اس کا معائنہ کسی ماہر چشم سے کرالینا چاہیے۔

کن پٹیوں میں درد

سوال: میری عمر 17 سال ہے۔میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری دور کی نظر کمزور ہے تقریباً (دو سے ڈھائی پوائنٹ) مجھے عینک لگی ہوئی ہے لیکن اسکے باوجود میرے سر میں اکثر درد ہوتا ہے۔خاص طور کن پٹیوں میں شدید درد ہوتا ہے اور کبھی کبھی سو کر اٹھنے کے بعد میری آنکھوں کے آگے تھوڑی دیر کیلئے اندھیرا آجاتا ہے اور مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں گرنے لگی ہوں مہربانی فرما کر اس کا کوئی حل بتائیں۔**(ستارہ ڈار، گوجرانوالہ)**

جواب: حب عنبر مومیائی اصلی بنی ہوئی ایک گولی صبح ایک گولی شام دودھ سے کھائیں۔کحل الجواہر سوتے وقت آنکھوں میں لگائیں۔ناشتہ میں بادام یا بادام کا حلوہ ضرور کھائیں۔انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

نظر کی کمزوری سے بال گر رہے ہیں

سوال: کوئی نسخہ بتادیں جس سے میری نظر ٹھیک ہوجائے میں چاہتی ہوں میری نظر جلدی ٹھیک ہوجائے۔ میری آنکھوں اور سر میں درد رہتا ہے اور میرے سر کے بال بھی گرنا شروع ہوگئے ہیں چاہتی ہوں کہ میری نظر ٹھیک ہوجائے۔

جواب: بادام سات دانے' کشمش سندرخانی اکیس دانے ناشتے میں روزانہ کھائیں۔اکسیرالبدن اورروشن دماغ استعمال کریں۔

نظر کی کمزوری

سوال: میری عمر 26 سال ہے میں دونمبر کا چشمہ لگاتا ہوں' چاہتا ہوں کہ میری نظر ٹھیک ہوجائے اور مجھے چشمہ یا لینز نہ لگانے پڑیں' مجھے اس کا علاج اور غذا تجویز کردیں۔(اختر خان، بہاولپور)

جواب: محترم! آج کل یہ مسئلہ بہت زیادہ ہوگیا ہے' چھوٹے چھوٹے بچوں کو چشمہ لگ جاتا ہے۔ عام طور پر نظر کی کمزوری کی وجہ دماغی اور اعصابی کمزوری' سر پر چوٹ لگنا' زیادہ جاگنا' کثرت مطالعہ' باریک بینی کا کام کرنا' کم روشنی میں پڑھنا' لیٹ کر پڑھنا' لمبے عرصے تک کسی مرض میں مبتلا رہنے کے بعد نظر کمزور ہونا' خون کا ضیاع ہوجانا' پرانا نزلہ زکام' عام جسمانی کمزوری' زیادہ ٹی وی دیکھنا۔آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں اس سے انشاءاللہ تعالیٰ آپ کی نظر بہتر ہوجائے گی۔**نسخہ ھوالشافی:** مغز بادام شیریں سوگرام' سونف سوگرام اسطوخودوس سوگرام' خشخاش سوگرام' کالی مرچ پچیس گرام' الائچی سبز پچیس گرام' مصری سوگرام' ان سب کو پیس کر محفوظ کرلیں اوراس کا ایک چمچ چائے والا صبح شام ہمراہ دودھ اور ساتھ میں خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہردار' ایک چمچ چائے والا کھایا کریں۔رات کوسوتے وقت اطریفل اسطوخودوس ایک چمچ چائے والا پانی سے کھایا کریں۔کم روشنی میں مطالعہ نہ کریں' صبح کی سیر کیا کریں اور ورزش ضرور

کریں۔ اس سے آپ کی صحت ٹھیک اور خوراک بھی بہتر ہو جائے گی۔

کمزوری نظر و حافظہ

سوال: میری عمر 16 سال ہے' میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری نظر اور حافظہ کمزور ہے۔ میری جلد چکنی ہے مجھے کوئی مفید نسخہ بتائیں۔ (شہریار بٹ، گوجرانوالہ)

جواب: بیٹا آپ درج ذیل نسخہ تیار کروا کے استعمال کریں۔ **ھوالشافی:** مغز بادام شیریں پچاس گرام' سونف پچاس گرام' اسطوخودوس پچاس گرام' خشخاش پچاس گرام' کالی مرچ بارہ گرام' مصری پچاس گرام۔ ان تمام ادویات کو پیس کر ایک چمچ چائے والا صبح شام دودھ سے کھا لیا کریں۔ اس کے ساتھ خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہردار ایک چمچ چائے والا صبح شام کھائیں۔ رات کو سوتے وقت سر میں خالص روغن بادام کی مالش کریں۔ غذا میں شہد' انڈا' مکھن' پنیر' دودھ' جو کا دلیہ شہد ملا کر استعمال کریں۔ ہرے پتے والی سبزیاں استعمال کریں اس سے آنکھوں کو طاقت ملتی ہے۔ آنکھوں کی صفائی کا خیال رکھیں' صبح و شام تازہ پانی کے آنکھوں میں چھینٹے ماریں۔ پانچ وقت وضو کریں گے تو آپ کے چہرے کی چکناہٹ صاف ہو جائے گی۔ جلد تر و تازہ رہے گی۔ ایک ماہ بعد دوبارہ لکھیں۔

اب تو لوگوں نے ٹوکنا شروع کر دیا ہے

سوال: حکیم صاحب میں نے نومبر میں آپ کو اپنے بارے میں لکھا تھا جس کا جواب مجھے دسمبر کے شمارے میں مل گیا تھا جس میں آپ نے بتایا تھا کہ مجھے شب کوری کا مرض ہے اور اس کیلئے مجھے روزانہ تازہ بکرے کی تلی لیکر اس پر سورۃ والضحیٰ سات بار پڑھ کر پکا کر کھانی ہے اور چند ماہ یہ عمل کرنا ہے حکیم صاحب میں نے چند دن یہ عمل کیا لیکن منگل اور بدھ کو گوشت کا ناغہ ہوتا ہے۔ اس لئے تازہ تلی ملنا مشکل ہے دوسرے تلی سے مجھے متلی ہوتی ہے اور روزانہ تلی لانے کا مسئلہ بھی ہے کیونکہ ہم چار بہنیں ہی ہیں۔ متوسط گھرانے سے تعلق رکھتی ہیں۔ برائے مہربانی مجھے اس مرض کا کوئی دوسرا علاج بتائیں۔

میں بہت مایوس ہو چکی ہوں اور میرا مسئلہ دن بدن خراب ہوتا جارہا ہے۔ اب تو میرے سامنے کوئی بیٹھا ہوا ہو تو میں بات تو اس سے کر رہی ہوتی ہوں لیکن دیکھ کہیں اور ہی رہی ہوتی ہوں۔ اب تو لوگوں نے مجھے ٹوکنا شروع کر دیا ہے کہ کہاں دیکھ رہی ہو۔ کئی دفعہ سامنے والی چیز مثلاً سیڑھی یا کوئی ٹریفک بھی نظر نہیں آتی میں بہت پریشان ہوں۔ رات کو میں بالکل باہر نہیں جا سکتی ریفلیکشن بھی ہے مجھے لگتا ہے جب سے میرا ایکسیڈنٹ ہوا تھا اسی وقت سے میرے ساتھ یہ مسئلہ ہے اب تو دن بدن مزید خراب ہوتا جارہا ہے۔ ایلوپیتھک میں تو اس کا علاج نہیں اللہ کے کرم سے آپ کی طرف سے امید بندھی لیکن گوشت کے ناغے اور کچھ مجبوریوں کے باعث مسلسل علاج نہ کر سکی۔ بہت پریشان ہوں دن بدن نظر میں کمی ہو رہی ہے۔ اگر کلونجی کے ذریعے یا کسی اور چیز کے ذریعے علاج ممکن ہے تو مہربانی فرما کر میری مدد کریں۔ برائے مہربانی ایسا نسخہ تجویز کیجئے گا کہ میں ایک دفعہ بازار سے لے آؤں اور تقریباً ہفتہ دس دن استعمال کرسکوں یہ بھی بتائیے گا کہ پرہیز کیا کرنا ہے اور مزید کیا احتیاط کرسکتی ہوں۔
(نغمہ، فیصل آباد)

جواب: یہ سرمہ بنا کر آنکھوں میں چند ماہ ڈالیں: نوشادر اور پھٹکری دونوں دو دو تولہ کسی نہ گھسنے والی کھرل میں سرمہ کی طرح باریک کریں اور ایک ایک سلائی آنکھوں میں ڈالیں۔

بائیں آنکھ میں کالا موتیا ہے

سوال: ایک بابا جی ہمارے گھر کا کام کرتے ہیں۔ ان کی نظر کمزور تھی الشفاء ہسپتال راولپنڈی میں چیک کرایا تو ڈاکٹر نے رپورٹ میں کہا ہے کہ بائیں آنکھ میں کالا موتیا ہے اس کا اگلے مہینے آپریشن ہو گا اور دائیں آنکھ میں بھی کالا موتیا ہے جو ابھی کچا ہے۔ جب اگلے ماہ گئے تو انہوں نے کہا کہ جس آنکھ کا آپریشن کرنا تھا (یعنی بائیں آنکھ کا) اس کا پردہ ختم ہو گیا ہے لہٰذا اس کا علاج نہیں ہو سکتا۔ اور دوسری آنکھ یعنی

دائیں آنکھ کا کالا موتیا ابھی کچا ہے اس لئے دو ماہ آپ قطرے استعمال کریں۔(جو انہوں نے دیا تھا) اسی طرح جب دوبارہ گئے تو پھر انہوں نے دو ماہ کی ڈیٹ دے دی اور یہ سلسلہ ابھی تک جاری ہے اور ساتھ قطرے بھی دے رہے ہیں۔ہم نے آپ کو خط لکھا ہے اور اپنا مدعا بیان کیا ہے اس کا علاج بتادیں۔ **(ارسلان علی خان، اٹک)**

جواب: بابا جی کو خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا نصف چمچہ دن میں 3 بار بادام سونف مصری ہر ایک ایک پاؤ کوٹ پیس کر سفوف تیار کر کے 2 چمچ دن میں 2 بار صبح و شام استعمال کریں۔

آنکھوں کے سامنے چنگاریاں

سوال: مجھے تین ماہ تک بخار رہا جس کی وجہ سے کئی بار ہسپتال میں داخل رہا۔ملیریا کا علاج ہوا، ٹائیفائیڈ کے کورس کروائے گئے مگر پھر بخار آ گیا۔آپ کو خط لکھا تو آپ نے ٹائیفائیڈ تشخیص کر کے اسی کا علاج لکھا جس سے الحمدللہ اب میں ٹھیک ہوں۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ میری آنکھوں کے سامنے چنگاریاں اڑتی معلوم ہوتی ہیں۔

(عبدالرشید، لاہور)

جواب: غذا کے بعد گنا چوسیں' آنکھوں میں خالص عرق گلاب کے قطرے ڈالیں۔ مرچ مصالحے' انڈا' مرغی اور گائے کے گوشت کا استعمال کچھ دنوں کیلئے بند کر دیں۔

آنکھیں زرد ہو گئی ہیں

سوال: آنکھوں کا رنگ زردی مائل پیلا ہے اس سے پہلے ایسا نہیں تھا بلکہ میری آنکھیں بالکل صاف اور سفید تھیں تین سال پہلے شدید گرمی پڑی میں نے بے تاب ہو کر سر پر برف رکھ لی تھی دو تین دن اسی طرح کرتی رہی یعنی جب مجھے خوب گرمی لگتی تھی تو میں سر پر برف رکھ لیتی تھی جس کی وجہ سے میرا دماغ سن ہو گیا، آنکھوں میں درد شروع ہو گیا، چکر آنے لگے اور بلڈ پریشر ہائی ہو گیا، اس کے بعد سے میری آنکھ[illegible]ں کا رنگ پیلا رہنے لگا ہے۔ڈاکٹروں سے علاج کرواتی رہی کسی نے یرقان کہا کسی نے کمزوری کی دوا دی مگر

فائدہ نہیں ہوا ان سب سے مایوس ہو کر آپ کو یہ خط لکھ رہی ہوں۔ **(صغریٰ بشیر، سیالکوٹ)**

جواب: آپ کو ہمارا مشورہ ہے کہ آپ صبح کا ناشتہ انگور سے کریں۔ انگور پہلے اچھی طرح پانی سے دھولیں پھر کھائیں جس پانی سے انگور کو دھوئیں پہلے اس پانی کو خوب اچھی طرح جوش دے کر ٹھنڈا کرلیں، غذا میں ٹھنڈی سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں۔ گوشت، انڈا، مرغی، مچھلی حیوانی غذائیں ترک کردیں۔ تین بڑے چمچ خالص شہد، پانچ بڑے چمچ اصلی عرق گلاب سہ آتشہ، ایک گلاس پانی میں حل کر کے قدرے ٹھنڈا کر کے پی لیا کریں۔ دن میں دو بار کافی ہے۔ صبح و شام جوہر شفاء مدینہ تین تین گرام پانی سے پھانک لیا کریں۔ آنکھوں میں خالص عرق گلاب کچھ اس طرح ڈالیں کہ دائیں آنکھ میں تین قطرے اور بائیں آنکھ میں دو قطرے ڈالیں۔

کچھ نظر نہیں آتا

سوال: بچپن سے آنکھوں کا مسئلہ درپیش ہے اور میں رات کے اندھے پن کا شکار ہوں، مجھے اندھیرے میں کچھ نظر نہیں آتا، جہاں اندھیرا آجائے وہاں میں اندھا ہو جاتا ہوں، میری عمر 23 سال ہے۔ اگر میں دھوپ میں سے گھر میں آؤں تو کافی دیر تک کمرے میں لائٹ ہونے کے باوجود دیکھ نہیں سکتا۔ میں نے دنیا جہاں کے ٹوٹکے آزمائے ہیں، نظر کی عینک بھی لگا رکھی ہے، ڈاکٹروں نے جو مشورے دیئے ان پر بھی عمل کیا مگر میرا مسئلہ حل نہیں ہوا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں اس مرض کا کوئی علاج نہیں ہے۔ دو سال پہلے ٹی وی پروگرام میں ڈاکٹروں کو کہتے سنا کہ اس مرض کا علاج دس سال میں دریافت کر لیا جائے گا۔ میرے دو کزن بھی اس مسئلے سے دوچار ہیں اور کافی پریشان ہیں۔

(محمد ارشد، کمالیہ)

جواب: عمدہ بکرے کی تازہ کلیجی پکا کر کھایا کریں اور تازہ کلیجی کی ایک بوٹی سیخ پر چڑھا کر کوئلوں پر بھونیں اور جو پانی ٹپکے اسے جمع کرلیں اور ٹھنڈا کر کے آنکھوں میں ڈالیں۔ روزانہ صبح و شام یہ عمل کریں ہر روز تازہ کلیجی کا تازہ پانی اوپر بتائے ہوئے

طریقے سے نکال کر ڈالیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ یہ سارا کام حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہونا ضروری ہے۔ ورنہ بجائے فائدے کے نقصان بھی ہوسکتا ہے۔

آنکھوں کے نیچے سوجن

سوال: عمر 23 سال ہے گزشتہ دو تین ماہ سے سو کر اٹھنے پر میری آنکھوں کے نیچے سوجن ہوتی ہے، جلن کا بھی احساس ہوتا ہے، کبھی کبھار آنکھیں لال بھی ہوجاتی ہیں۔ کچھ سمجھ میں نہیں آرہا کہ یہ کیا ہے اور اس کا علاج کیا کروں؟ **(اکرام الحق' کراچی)**

جواب: مناسب ہے کہ آپ اپنا پیشاب ٹیسٹ کرائیں، ممکن ہے کہ البیومن آرہی ہو، ایسی صورت میں اس کا باقاعدہ علاج کرنا چاہیے۔ مگر میرا خیال ہے کہ کسی وجہ سے آپ کا جگر خراب ہوا ہے۔ زیادہ نمک' زیادہ گوشت' بالخصوص گائے کے گوشت سے جگر کو نقصان پہنچتا ہے اس کو ترک کردینا چاہیے۔ پیشاب کا ٹیسٹ اگر صاف ہے تو پھر آپ کو جگر پر توجہ کرنی چاہیے اور مکمل شفایابی کیلئے ماہنامہ عبقری کے دفتر سے ہیپا ٹائٹس کورس منگوا کر دی ہوئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

خراب آنکھیں

سوال: میں اپنے والد کے بارے میں مشورہ چاہتا ہوں۔ پہلے میں نے ان کے بارے میں لکھا تھا کہ انہیں ٹیومر ہوگیا ہے جواب ٹھیک ہوگیا ہے۔ ان کی عمر تقریباً 75 سال ہے' موتیا کا آپریشن ہوا تھا جس میں ان کی آنکھوں میں لینز ڈال دیئے گئے۔ آپریشن سے پہلے ان کی آنکھوں سے بہت کم پانی بہتا تھا لیکن اب ان کی آنکھوں سے پانی بہت زیادہ بہتا ہے، ڈاکٹروں سے مشورہ کیا تھا۔ انہوں نے کچھ ڈراپس لکھ دیئے لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ والد صاحب کی کوشش ہوتی ہے کہ آرام سے بیٹھ کر قرآن پاک کی تلاوت کروں' لیکن آنکھوں کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ ان کے سر میں آوازیں بہت آتی ہیں، انہوں نے بہت سے ٹوٹکے کئے ہیں لیکن فائدہ نہیں ہورہا۔ جسمانی صحت بھی بہت کمزور ہورہی ہے۔ **(خالد محمود، لاہور)**

جواب: آپ مغز بادام' اسطخوخودوس' سفید مرچ' سونف' مصری تمام دوائیں پچاس' پچاس گرام اور الائچی خورد دس گرام کوٹ پیس کر ایک چمچ صبح دوپہر شام پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ اصلی عمدہ عرق گلاب سہ آتشہ آنکھوں میں ڈالیں نظر کا کام بھی نہ کریں اور آرام زیادہ کریں۔

آنکھ میں خارش

سوال: میری عمر تیس سال ہے تقریباً تین ماہ سے میری دائیں آنکھ میں گاہے بگاہے خارش ہوتی ہے اور کبھی کبھی جلن محسوس ہوتی ہے۔ مہربانی فرما کر کوئی مفید دوائی تجویز کر دیں۔

جواب: سونف و دھنیا خشک' سبز الائچی کا دانہ ہم وزن پیس کر نصف یا ایک چمچی دن میں دو تین بار کھائیں انشاءاللہ آپ کا یہ عارضہ ٹھیک ہو جائے گا۔

آنکھوں میں شدید خارش

سوال: میری عمر 32 سال ہے، آنکھوں میں شدید کھجلی ہوتی ہے اور پانی بہتا ہے۔ براہ کرم علاج سے مطلع کریں۔ (سہیل، گوجرانوالہ)

جواب: عزیزم! اٹ سٹ ایک عام بوٹی ہے، چھوٹے چھوٹے گول پتے' ننھے ننھے سفید پھول' پنجاب میں گندگی کے کنارے عام ملتی ہے۔ اٹ سٹ کو اکھاڑ کر اس کی جڑ کو گائے کے دودھ میں گھس کر سلائی سے آنکھوں پر لگائیں۔ پلکوں کے بال جھڑنے کیلئے بھی مفید ہے۔

کان کی بیماریاں

ہر وقت کان بجتے ہیں

سوال: میری بیوی کو کان بجنے کی شکایت ہے، اس کو فشارِ خون کی بھی معمولی سی شکایت ہے ممکن ہے یہی وجہ ہو۔ کسی تدبیر سے فائدہ نہیں ہو رہا ہے۔ (عبدالعزیز، گوجرانوالہ)

جواب: کان میں شور ہونے کی متعدد اسباب ہو سکتے ہیں جن میں سے ایک فشارِ خون (بلڈ پریشر) بھی ہے، گردے اور دل کی بیماریاں بھی اس کا سبب ہو سکتی ہیں۔ اس مرض میں کولیسٹرول (مومی مادہ جو خون کی رگوں میں جم کر ان کو تنگ کر دیتا ہے اور فشارِ خون کا باعث ہوتا ہے) کو کنٹرول کرنا بہت ضروری ہے۔ آج کل مغرب میں مکئی اور سورج مکھی کے تیل اور اسی قسم کے دوسرے ایسے تیل جو جمتے نہیں ہیں، بہت مقبول ہو رہے ہیں، کیوں کہ ان میں کولیسٹرول پیدا کرنے کی خاصیت بہت ضعیف ہوتی ہے۔ وٹامن ای خون کی رگوں کو تندرست رکھنے کے لیے بہت مفید ہے اور حیاتین ج اس سلسلے میں بہت مددگار ثابت ہوتی ہے۔ یہ دونوں کان بجنے میں بہت مفید ہیں ان کو ضرور آزمانا چاہیے، سیب کا سرکہ بھی اس مرض میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ چائے کے دو چمچ کی مقدار میں یہ سرکہ پانی سے بھرے ہوئے ایک گلاس میں ڈال کر مرض کی شدت کے اعتبار سے دن میں ایک بار دو بار یا زیادہ بار پینے سے بھی یہ شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ دیہات کے لوگ قدیم زمانے سے اس کو اس مرض میں استعمال کرتے ہیں ۔اس مرض کے لیے یہ تدبیر بھی اختیار کی جاتی ہے کہ سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ہاتھ سر کے اوپر بلند کر کے گہرے گہرے سانس لیں۔ دو تین روز تک مسلسل فاقہ کرنا بھی اس مرض میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

کان بہنا

سوال: حکیم صاحب میری عمر 19 سال ہے کچھ عرصہ سے میرے کانوں سے پیپ نکلتی رہتی ہے اور کان میں درد اور بے چینی بھی رہتی ہے اور کبھی تو شدید درد ہوتا ہے جس کی وجہ سے میں سو بھی نہیں سکتا۔ براہ کرم کوئی اچھا سا نسخہ تجویز فرما دیں، شکریہ!

(محمد علی، گکھڑ منڈی)

جواب: کان سے پیپ یا بدبودار رطوبت بہنے کا مرض عام ہے، نزلہ زکام، گرد و غبار اور کانوں کو صاف نہ کرنا اس کے اسباب ہیں، پانی یا اور کسی چیز کے کان

میں چلے جانے سے بھی یہ تکلیف ہوجاتی ہے' آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ ماہنامہ عبقری کا نسخہ روشن دماغ' سکون افزا، روغن گوش استعمال کریں اور احتیاطی طور پر کانوں کو صاف رکھیں' ننگے سر سونے وٹھنڈے پانی کے ساتھ نہانے اور ترش اشیاء سے پرہیز کریں' آلو' بینگن' چاول' چنے کی دال' ماش کی دال' مسور کی دال' تیل ترشی اور ثقیل اشیاء استعمال نہ کریں۔ غذا میں شوربا' چپاتی' مونگ کی دال' بھنا ہوا گوشت' پلاؤ' کھچڑی' کریلا اور کدو ٹینڈے وغیرہ استعمال کریں۔

کانوں میں شور

سوال: میری عمر تقریباً 24 سال ہے۔ آج سے تقریباً دس سال قبل میرے کانوں میں آہستہ آہستہ آوازیں آنا شروع ہوئیں جس سے سماعت پر اثر پڑنا شروع ہوگیا۔ پہلے ایلوپیتھک علاج کروایا' تین ماہ تک دوائی کھائی ڈاکٹر نے سماعت کی کمی پوری کرنے اور شور ختم ہونے کی دوائی دی لیکن بالکل افاقہ نہیں ہوا۔ پھر ہومیو پیتھک علاج ایک سال کروایا' شروع میں گلے میں ٹانسلز کا بھی مسئلہ تھا جو ہومیو پیتھک علاج سے کافی حد تک کم ہوا لیکن کانوں کا مسئلہ روز بروز بڑھتا ہی گیا۔ سماعت کمزور ہوتی گئی اور شور بڑھتا گیا۔ بس گلا اتنا ٹھیک ہے کہ کوئی کھٹی چیز نہیں کھاتی ورنہ پھر خراب ہوجاتا ہے۔ آواز کافی بھاری ہوگئی ہے اب چھ ماہ پہلے ایک ہومیو پیتھک ڈاکٹر سے کانوں کا علاج کروارہی ہوں وہ اچھی خوراک اور ذہن پر کوئی ٹینشن نہ لینے کی تلقین کے ساتھ تیل کی مالش کا کہتے ہیں۔ میری سماعت میں اب جو فرق ہے صرف پاس بیٹھے انسان کی بات ٹھیک طرح سن سکتی ہوں ورنہ باتوں کی سمجھ ہی نہیں آتی کہ کون کیا کہہ رہا ہے۔ دوسرا مسئلہ جس کیلئے میں نے خط لکھا وہ یہ ہے کہ مجھے لیکوریا کی بھی بیماری ہے اس کیلئے بھی کوئی دوا بتائیں۔

جواب: سادہ خمیرہ گاؤزبان دس گرام روزانہ صبح نہار منہ پندرہ دن تک کھا کر دوبارہ حال لکھیں۔

کان میں پیپ

سوال: میری عمر 70 سال ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ جب میں دس سال کا تھا تو میرے بائیں کان میں درد ہو کر پیپ آنی شروع ہوگئی۔ علاج کروانے سے دونوں کانوں کی سماعت نہ صرف متاثر ہوئی بلکہ پیپ اور زیادہ آنے لگی۔ دونوں کانوں میں سائیں سائیں آوازیں آنا شروع ہوگئی ہیں۔ انجیر والا نسخہ استعمال کیا تو میرے کانوں سے پیپ آنی بند ہوگئی، اب میرا بایاں کان بالکل بہرہ ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ پردہ کمزور ہوگیا ہے اس وجہ سے سماعت کمزور ہے۔ میں دائیں کان میں آلہ لگا کر گزارہ کرتا ہوں اب کانوں سے پیپ بالکل نہیں آتی لیکن دونوں کانوں سے سائیں سائیں کی آوازیں آتی ہیں جو کبھی بند نہیں ہوتی۔ رات کو زیادہ ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے میری نیند بھی خراب ہوجاتی ہے۔ اس کے ساتھ دونوں کانوں سے خشکی سے بنے ہوئے کھرنڈ نکلتے ہیں۔ میں بتاتا چلوں کہ میں ہائی بلڈ پریشر کا مریض ہوں اور اس کیلئے انگریزی دوائی استعمال کرتا ہوں، کبھی کبھی نیند والی گولی بھی لینی پڑتی ہے۔

(منظور احمد، فیصل آباد)

جواب: آپ خمیرہ گاؤزبان عنبری پانچ گرام صبح نہار منہ اصلی چاندی کے ورق میں لپیٹ کر کھائیں۔ پندرہ دن کے بعد دوبارہ کیفیت لکھیں۔

سماعت کم ہوگئی

سوال: کچھ عرصے پہلے میرے کان کی آواز بہت کم ہوگئی جس کی وجہ سے مجھے بہت شرمندگی ہوئی ہے جبکہ میرے کان پہلے بالکل ٹھیک ٹھاک تھے لیکن کچھ مہینوں سے میرے کان کی آواز کم ہوگئی ہے میرے شوہر میرا علاج وغیرہ کروانے کی بجائے سب کے ساتھ مل کر میرا مذاق بناتے ہیں۔ کان کے بہت سے ٹیسٹ بھی کروائے، کوئی تسلی بخش جواب نہیں دیا گیا، بس آپریشن کا کہا جاتا ہے جبکہ میرے کان میں کوئی خرابی محسوس نہیں ہوتی ہے۔ کان میں دوائیں بھی بہت ڈالیں اور گولیاں بھی کھائیں لیکن

سارا علاج بے سود رہا آپ مشورہ دیں کہ آپریشن کراؤں یا نہیں؟ (عابدہ، کراچی)

جواب: ہماری رائے میں تو کان کا آپریشن کروانے کی بجائے کان کا علاج ہونا چاہیے۔ فی الحال آلہ سماعت بھی لگوا سکتی ہیں جو بہت خوبصورت قسم کے چھوٹے سے چھوٹے سائز میں دستیاب ہیں۔ اس کے لگاتے ہیں آپکی یہ مشکل حل ہوجائیگی مگر علاج سے غافل نہ ہوں، آپریشن سے بچیں۔ اگر نزلہ زکام ہو تو اس کا علاج کروائیں۔

کان بہتے ہیں

سوال: میری عمر ساٹھ سال ہے اور میرے دونوں کان بہتے ہیں، ایک کان تو اس وقت سے بہہ رہا ہے جب میری عمر تین سال تھی۔ والدہ بتاتی ہیں کہ خسرہ نکلا تھا تو یہ کان خراب ہوا تھا۔ دوسرا کان تقریباً 15 سال سے خراب ہے نہ تو کانوں میں کوئی تکلیف ہوتی ہے اور نہ ہی کوئی درد وغیرہ ہوتا ہے۔ بس دو چار دن بعد کانوں میں پیپ آجاتی ہے پھر کوئی دوائی کھانے یا قطرے کانوں میں ڈالنے سے کان خشک ہوجاتے ہیں۔ ایک مہینہ یا زیادہ سے زیادہ دو مہینے تک یہ خشک رہتے ہیں پھر پیپ نکلنا شروع ہوجاتی ہے جو دو چار دن نکل کر پھر بند ہوجاتی ہے۔ بس یہی سلسلہ بہت عرصہ سے چل رہا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ دونوں کانوں کے پردوں میں سوراخ ہوگیا ہے۔ (اے زیڈ، حیدرآباد)

جواب: دو عدد خشک انجیر رات کو ایک لیٹر پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو جوش دیں جب ساتواں حصہ پانی رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر کے انجیر کھالیں اور پانی پی لیں' سات دن کے بعد دوبارہ مطلع کریں' انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

کان میں کیڑے

سوال: میرے کانوں میں کیڑے ہیں جس کی وجہ سے میرے دن رات بے چینی میں گزرتے ہیں' بہت علاج کروائے وقتی طور پر فائدہ ہوتا ہے لیکن بعد میں پھر مرض دوبارہ ہوجاتا ہے، براہ مہربانی کوئی آسان سا علاج بتائیے۔ (محمد اشرف، راولپنڈی)

جواب: تمباکو کے سبز پتوں کا پانی نکال کر ہر نصف گھنٹہ بعد نیم گرم کر کے 3,3 قطرے کانوں میں ڈالیں' کیڑے مر کر یا زندہ ہی نکل جائیں گے۔

کان کے پردے میں سوراخ

سوال: میں ساتویں جماعت کی طالبہ ہوں، عمر 13 سال ہے۔ میں بچپن سے موٹی ہوں' میرے دونوں کانوں کے پردوں میں پیدائشی سوراخ ہے، دونوں بیماریوں پر پیسہ پانی کی طرح بہایا تھوڑا سا بھی آرام نہیں آیا اور اب میرا دایاں کان کچھ بہتر ہے جبکہ بائیں کان سے ہر وقت پیپ بہتی رہتی ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں اگر آرام نہ آیا تو آپریشن کروانا ہوگا اور میں آپریشن سے بہت ڈرتی ہوں۔ پڑھنے کیلئے بیٹھتی ہوں تو دل نہیں لگتا سبق بہت مشکل سے یاد ہوتا ہے۔ جماعت میں لائق لڑکیوں میں شمار ہوتی ہوں۔ پوزیشن حاصل کرنا چاہتی ہوں میری گردن چہرے کی نسبت بہت کالی ہے، چہرے کی کشش کیلئے بھی کچھ بتائیں۔ میرے بال بہت پتلے اور چھوٹے ہیں' کچھ بتائیں۔ بڑے اور گھنے ہو جائیں جب بھی کچھ پڑھوں تو آنکھیں دکھتی ہیں۔ **(نازیہ، کراچی)**

جواب: جوہر شفاء مدینہ' ستر شفائیں اور کان شفاء کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ کانوں میں روئی لگا کر رکھیں پانی ہوا سے بچائیں۔ بالوں کیلئے طب نبوی ہیئر آئل کچھ عرصہ لگائیں۔ دودھ' کھٹی ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔

کان کی تکلیف

سوال: میرے بیٹے کی عمر 2 سال ہے' اس کے کان میں کبھی کبھار درد ہوتا ہے تو روتا رہتا ہے مختلف دوائیاں دیتے ہیں مگر فرق نہیں پڑتا' آسان ترکیب بتائیں۔

(انوار الحق، کراچی)

جواب: جب بچے کے کان میں درد ہو تو کپڑا گرم کر کے ہلکا نیم گرم سینک دیا کریں، بچے کو سردی سے بچائیں۔ نزلہ زکام ہو تو اس کا علاج کروائیں۔ سرد ہوا' سردائی' سرد چیزوں سے پرہیز کروائیں تاکہ درد دوبارہ نہ ہو۔

ناک کی بیماریاں

سردرد نزلہ زکام

سوال: میری عمر تیرہ سال ہے، میرے سر میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ کبھی بہت زیادہ ہو جاتا ہے اور کبھی کم، نزلہ و زکام ہر وقت لگا رہتا ہے۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے جس کی وجہ سے کم دکھائی دیتا ہے۔ کبھی آدھے سر میں بھی درد ہوتا ہے۔ میرے چہرے پر تل ہیں کالے اور بھورے رنگ کے جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں حکیم صاحب میرے لئے کوئی اچھا سانسخہ بتائیں نوازش ہوگی۔

(ایک بیٹی)

جواب: نزلہ زکام اور چہرے پر تلوں کا مسئلہ دراصل دماغی کمزوری کی وجہ سے ہے آپ مندرجہ ذیل نسخہ کم از کم تین ماہ استعمال کریں۔ کھٹی ٹھنڈی بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ اطریفل اسطخدوش خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا، جوارش جالینوس، معجون عشبہ کسی اچھے دواخانہ کا لے کر اوپر لکھی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔

پندرہ سال سے نزلہ کی شکایت

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے پندرہ سال سے نزلہ کی شکایت ہے۔ سردیوں میں نزلہ زیادہ ہو جاتا ہے اور ساتھ ڈسٹ الرجی بھی ہے۔ ناک سے پانی بہتا ہے اور چھینکیں شروع ہو جاتی ہیں۔ سر میں شدید درد ہوتا ہے دوائیاں استعمال کرنے کے بعد آرام تو آ جاتا ہے لیکن پھر جسم میں جان نہیں رہتی عجیب سا محسوس ہوتا ہے۔ گرمیوں میں الرجی تو نہیں ہوتی لیکن سبز اور سفید رنگ کا بلغم آتا ہے اور بے چینی رہتی ہے۔ جب تک خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر دار یا خمیرہ خشخاش کھاتی رہوں فرق رہتا ہے پھر ویسے ہو جاتا ہے۔ دوائیاں وغیرہ کھاؤں تو معدے میں جلن محسوس ہوتی ہے کیونکہ معدے کی تھوڑی بہت تکلیف ہے کھانا کھانے کے بعد یا کوئی گرم چیز

کھالوں یا جیسے آج کل آموں کا موسم ہے آم کھانے کے بعد جلن ہوتی ہے اس کا حل بتائیں۔(ص، ملتان)

جواب: اطریفل اسطخد وش ایک چمچ گرم پانی کے کپ میں گھول کر پی لیں۔صبح و شام نہار منہ 2 ماہ تک کھٹی ٹھنڈی بادی کولڈ ڈرنک وغیرہ سے مکمل پرہیز کریں۔ساتھ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا بھی 1/2 چمچ صبح وشام استعمال کریں۔

ناک میں غدود

سوال: میری عمر 16 سال ہے میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا قد بہت ہی چھوٹا ہے جس کی وجہ سے میں احساس کمتری کا شکار ہوگئی ہوں۔،میرا قد پانچ فٹ سے بھی کچھ کم ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ میرا قد 4 انچ تک مزید بڑھ جائے۔دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ پچھلے سال سے میری بائیں آنکھ میں ناک کی جانب سے سوجن ہے شاید اسی وجہ سے ہر وقت زکام اور نزلہ رہتا ہے۔بہت سے ڈاکٹروں کو چیک اپ کروایا ہے لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اب بھی ایک ڈاکٹر کو دکھایا تو اس نے بتایا کہ ناک میں غدود ہے اور اس کا آپریشن کرنا پڑے گا۔میں اب بہت پریشان ہوں، میرے اس مسئلے کا حل بھی بتائیں۔شکر گزار ہوں گی اس کا جواب جلد ارسال کریں۔(سحر افشاں، خانپور)

جواب: آپ مندرجہ زیل نسخہ مستقل کچھ عرصہ استعمال کریں اطریفل اسطخد وش، خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا، اطریفل غددی کسی اچھے دواخانے کی لے کر اوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔کھٹی ٹھنڈی بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں، چند ماہ ضروری ہے۔ہلکی ورزش سے بھی فائدہ ہوگا۔

ناک میں پانی ڈالنے سے الرجی ہوجاتی ہے

سوال: میری امی کی عمر 45 سال ہے انہیں آٹھ سال سے ڈسٹ الرجی ہے اور دل کی بھی مریضہ ہیں۔الرجی کیلئے ایلو پیتھک کی بہت دوائیں استعمال کرچکی ہیں۔لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔اب بھی جب طبیعت خراب ہوتی ہے تو استعمال کرتی ہیں۔وقتی طور پر

آرام آجاتا ہے لیکن پھر الرجی ہو جاتی ہے۔ پہلے اس طرح الرجی ہوتی تھی کہ وضو کرتے ہوئے صابن سے منہ دھوتی یہاں تک کہ آندھی، جھاڑو یا آٹا گوندھتی تھیں تو الرجی شروع ہوجاتی تھی۔اس کی وجہ سے انہوں نے کام کرنا چھوڑ دیا ہے،اب عالم یہ ہے کہ ناک میں پانی ڈالنے سے بھی الرجی ہوجاتی ہے اور صبح بستر سے اٹھیں تو ناک میں ہلکی سی خارش ہوتی ہے، چھینکیں شروع ہوجاتی ہیں اور ناک سے پانی بہنا شروع ہوجاتا ہے اتنا پانی آتا ہے کہ دوپٹہ گیلا ہوجاتا ہے، کوئی علاج تجویز کریں۔ (صائمہ، ملتان)

جواب:۔ الرجی کیلئے یہ نسخہ نہایت اکسیر ہے، پہلے بھی کئی بار لکھ چکا ہوں۔ پودینہ خشک 100 گرام اجوائن دیسی 100 گرام صاف کر کے اکٹھا کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں۔ آدھ چمچ دن میں چار بار استعمال کریں۔

چھینکیں اور کھانسی شروع ہوگئی

سوال: میں نزلے کا دائمی مریض ہوں، رات کو سوتے ہوئے ناک بند ہوجاتی ہے اسکی وجہ سے نیند فوراً کھل جاتی ہے۔ ناک بند ہونے کی وجہ سے سوتے ہوئے خراٹے شروع ہوجاتے ہیں جس سے گھر والوں کی نیند بھی خراب ہوجاتی ہے۔ ایک دفعہ تو اس کی وجہ سے ایک عجیب واقع ہوا کہ میں اپنے دوست کے ہاں مہمان تھا۔ کیونکہ رات بھی وہیں گزری تھی اور سوتے ہی زوروشور سے خراٹوں کا سلسلہ جاری ہوگیا۔ اس نے بوتل کے اسٹرا میں سرخ مرچ بھر کر سوتے ہوئے میرے ناک میں ڈال دی۔ میری ایک دم آنکھ کھل گئی اور مجھے چھینکیں اور کھانسی شروع ہوگئی جواب تک جاری ہے۔
(محمد موسیٰ، حیدرآباد)

جواب: محترم لگتا یہ ہے کہ آپ غذائی بدپرہیزی کا شکار ہیں۔ بادی کھٹی اور ٹھنڈی غذائیں آپ کے لئے یقیناً نقصان دہ ہیں۔ آپ کم از کم تین ماہ مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں۔ **ھوالشافی:۔** اطریفل اسطخدوش ایک چمچ چائے والا۔ اور کلونجی پاؤڈر ایک چوتھائی چمچہ۔ دونوں آپس میں ملا کر کھالیں۔ یا ایک گرم پانی کے کپ میں گھول کر

صبح وشام پی لیں۔اگر مرض زیادہ ہوتو اسے دن میں تین بار بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ انجیر سات عدد روزانہ صبح وشام استعمال کریں اور یہ بھی کم از کم تین ماہ استعمال کریں اور پرہیز کی سختی سے پابندی کریں۔

ایک حیرت انگیز ٹوٹکہ

سوال: پچھلے سے پچھلے سال امتحانات کی تیاری کے دوران دن رات پڑھتی رہی، آرام بہت کم ملا، اسی دن سے یعنی امتحانات کے بعد مجھے الرجی شروع ہوگئی۔صبح اٹھتے ہی چھینکوں کا طوفان شروع ہوجاتا ہے یہاں تک کہ چھینکتے چھینکتے سر خالی ہوجاتا ہے۔نماز بھی صحیح طریقے سے نہیں پڑھ سکتی، اکثر رکعتیں بھول جاتی ہیں۔گھر میں اگر کوئی صندوق یا سیف وغیرہ ایک دم کھولیں تو بھی چھینکیں شروع ہوجاتی ہیں۔موسم تبدیل ہو یا غذا، یہاں تک کہ سردی سے گرمی میں نکلنا ہو یا گرمی سے سردی کی طرف چھینکیں شروع ہوجاتی ہیں۔لہٰذا مہربانی کریں اور کوئی بہترین نسخہ بتائیں۔

(فاطمہ نور، گجرات)

جواب: محترمہ! آپ کا کیس بھی مذکورہ بالا دونوں کیسوں سے ملتا جلتا ہے دراصل آپ کے مرض کی اصل وجہ دماغی کمزوری اور ٹینشن کی زیادتی ہے۔اس کی وجہ سے دماغ کمزور ہوگیا اور کمزور دماغ کی وجہ سے یہ مسئلہ ہے۔لہٰذا آپ (خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا) لیں اور ایک چمچ چائے والا دن میں تین بار استعمال کریں۔یاد رہے خمیرہ کسی اچھے دیانتدار طبیب کا بنا ہوا ہو اور اس کے ساتھ ساتھ پہلے والے مشورے میں کلونجی والا نسخہ بھی آپ استعمال کریں۔غذا میں کھٹی چیزیں، اچار وغیرہ سے پرہیز کریں۔ایک حیرت انگیز ٹوٹکہ جو بظاہر آپ کیلئے حیرت انگیز اور عام سا ہو لیکن الرجی کے مریضوں کیلئے یہ ایک خدائی عطیہ ہے۔سرسوں کا تیل روزانہ صبح وشام چند قطرے ناف میں ناک کے نتھنوں میں اور مقعد کے اندر اور باہر لگائیں۔میرے پاس بے شمار ایسے مریض آئے جو پرانی کھانسی یہاں تک کہ بچوں کی کالی کھانسی پرانی الرجی دمہ اور

دماغی کمزوری میں مبتلا تھے۔ جب ان کو یہ تیل لگانے والا نسخہ بتایا گیا۔ انہیں یقینی فائدہ ہوا۔ ایک مریضہ نے اپنا تجربہ بیان کیا کہ وہ یہ تیل 28 سال سے لگا رہی ہے اسے آج تک نزلہ، زکام، کیرا، کانوں کی آنکھوں کی اور دماغ کی خشکی بالکل نہیں ہوئی۔ کہنے لگی مجھے آج تک دماغی کمزوری، یاداشت کی کمی کبھی نہیں ہوئی۔ ایک مریضہ آئی عرصہ دراز سے پرانی کھانسی میں مبتلا تھی۔ میں نے اسے بھی ادویات دیں اور وہ بے شمار معالجین سے علاج کروا چکی تھی لیکن فائدہ نہ ہوا، کھانسی وقتی طور پر کم ہو جاتی لیکن پھر اس کو ایک دم دورہ پڑتا تھا، اس سے مریضہ نڈھال ہو جاتی تھی۔ میں نے اسے مذکورہ تیل لگانے کا عمل بتایا۔ چند ہفتے اس نے عمل کیا کہ مریضہ نے شفایابی کی نوید دی۔ ایسی عورتیں جو بچوں کی تعلیمی ترقی میں غیر مطمئن ہیں انہیں چاہئے کہ وہ بچوں کو شروع سے ہی یہ تیل والا عمل شروع کروائیں، حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ بلکہ ایسے مریض جو بے خوابی نیند کی کمی کی اکثر شکایت کرتے ہیں، انہیں جب یہ تیل والا عمل بتایا گیا تو انہیں بہت فائدہ ہوا۔

نکسیر جاری ہوگئی

سوال: کچھ عرصہ سے میری نانی کی ناک سے خون بہنا شروع ہو گیا ہے اور یہ سلسلہ وقفے وقفے سے ہوتا ہے۔ معالجین کا کہنا ہے کہ ان کا بلڈ پریشر بہت بڑھ جاتا ہے، اس لیے ناک سے خون جاری ہو جاتا ہے۔ ہم کافی پریشان ہیں، کوئی مناسب علاج بتایئے۔ **(عبدالرحمٰن میمن، آزاد کشمیر)**

جواب: محترم ڈاکٹر صاحبان کی رائے صحیح ہے۔ آپ محترمہ نانی جان کو مشورہ دیں کہ وہ آلو بخارہ خشک ۵ عدد رات کو آدھا گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح گٹھلیاں پھینک دیں اور باقی سب پی لیں۔ اس سے بلڈ پریشر کم ہو جائے گا، یہ ایک اچھا علاج ہے۔ کھانے میں ہرا گھیا زیادہ سے زیادہ نوشِ جان فرمائیں۔ ہرا گھیا حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پسندیدہ غذا تھی۔

شدید زکام

سوال: میری عمر 14 سال ہے اور شدید نزلہ رہتا ہے، گرمی سردی میں پانی میں ہاتھ ڈالتے ہی چھینکیں آنے لگتی ہیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز کیجئے۔ **(عمران ظفر، لاہور)**

جوب:۔ آپ تو اچھے خاصے چھوئی موئی ہو گئے۔ پانی میں ہاتھ ڈالا کہ چھینکیں جاری ہو گئیں! اسے نزاکت کہتے ہیں۔ ایک ملکہ تھی جس نے دس سال تک پانی کو ہاتھ نہیں لگایا تھا۔ شاید ان کو بھی چھینکیں آتی ہوں گی۔ خیر وہ تو ملکہ تھی، آپ تو عمران ہیں۔ یہ نام بہادروں کا رہا ہے اور ظفر تو فتح کا عنوان ہے، اپنے نام کی لاج رکھنی چاہیے۔ آپ سب سے پہلے یہ کام کریں کہ نیم کے ۲، ۳ تولے یعنی ۳۰، ۴۰ تازہ پتے لیں اور دن کو دو گلاس پانی میں جوش دیں، چھانیں، ذرا سا نمک ملا لیں پھر اس پانی سے روزانہ اپنی ناک کو غسل دیں۔ اس سے زکام رفع ہو جائے گا۔

نزلہ کے باعث حالت زار

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے سات آٹھ سال سے چھینکوں کی بیماری ہے۔ زیادہ گرمی ہو یا سردی، دھوئیں، ڈسٹ، پرانے کپڑوں کی بُو سے بھی چھینکیں آتی ہیں۔ خوشبو سے اسی وقت سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ ناک کی ایک سائیڈ سے چھینکیں آئیں تو اسی طرف کی کنپٹی میں درد ہوتا ہے، سر ہر وقت بھاری رہتا ہے۔ آنکھوں کے اوپر بوجھ رہتا ہے، یادداشت بہت کمزور ہے، سب کچھ بھول جاتا ہوں، کندھے اور پٹھوں میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ زیتون کے تیل سے مالش کرتا ہوں پھر بھی افاقہ نہیں ہوتا ہے، زکام کی وجہ سے بلڈ پریشر لو رہتا ہے۔ برائے مہربانی کوئی بہترین اور آسان سا علاج بتا دیں۔ **(قدرت اللہ لودھی، سندھ)**

سوال: بھائی جان! یہ الرجی ہے اور اگر آپ اس کا مستقل علاج چاہتے ہیں تو یہ نسخہ دو ماہ مستقل استعمال کریں۔

ھوالشافی: پودینہ خشک اور اجوائن دیسی ہموزن پیس کر سفوف تیار کریں۔

نصف چمچ دن میں 4 بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ کھٹی، ٹھنڈی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں اور اچھی غذا استعمال کریں اور چند دنوں کے بعد آپ خود بخود فرق محسوس کریں گی۔

الرجی ہے یا نزلہ

سوال: میری عمر 30 سال ہے مجھے بچپن ہی سے الرجی یا نزلہ کی شکایت ہے۔ دھول مٹی اور دھوئیں سے میری ناک میں سوزش ہوتی ہے، پھر ناک سے پانی کی طرح ریشہ بہنا شروع ہوجاتا ہے۔ کبھی کبھی رات میں بھی ناک بہنا شروع ہوجاتا ہے۔ جسے صاف کرنے کیلئے ایک رومال ناکافی ہوتا ہے۔ یہ ریشہ ناک سے حلق میں گرتا ہے، جسے بار بار تھوکنا پڑتا ہے۔ میں ریشہ اتنا تھوکتا ہوں کہ پلاسٹک کا شاپر اچھا خاصا بھر جاتا ہے۔ ریشہ تھوکنے کے ساتھ ساتھ میرے سینے سے سیٹی جیسی آوازیں آتی ہیں۔ آہستہ آہستہ سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے اور دم گھٹنے لگتا ہے۔ بادام اور چھوہارے کھانے سے نزلہ تو ٹھیک ہوجاتا ہے لیکن سانس کی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ بیماری کی وجہ سے جسمانی اور ذہنی طور پر بہت کمزور ہوگیا ہوں۔ مہربانی فرما کر ایسا نسخہ بتائیں جس کے باقاعدہ استعمال سے میں مکمل طور پر صحت یاب ہوجاؤں اور میری سانس کی بیماری دور ہوجائے۔ (رب نواز، کراچی)

جواب: یہ دمہ کی شکایت ہے۔ کشتہ طلاء کلاں اصلی دو چاول عمدہ اصلی خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا پر ڈال کر صبح کھائیں سوتے وقت لعوق صنوبر اصلی ایک چائے کی چمچ کھائیں۔ اسطخدوش کا جوشاندہ دن میں دوبار پیئیں۔ شدید ضرورت پر انہیلر یا کوئی بھی علاج ہمراہ لیتے رہیں۔ وہ تمام پرہیز کریں جو اس سلسلے میں ہم لکھتے ہیں اور غذا بھی ہمارے مشوروں کے مطابق کھائیں۔ اس بات کا یقین رکھیں کہ اگر درست علاج میسر آجائے اور غذائی پرہیز اور سردی سے مکمل بچاؤ رہے تو شفایابی یقینی ہے (ان شاء اللہ) دمہ کوئی مستقل یا لاعلاج مرض نہیں ہے۔ اکثر مریضوں کو تو پرہیز کا

ہی پتہ نہیں ہوتا کہ کیا کرنا ہے؟ اکثر کے ذہن میں الرجی جیسا مبہم لفظ ہوتا ہے وہ دھوئیں، گرد سے بھاگتا رہتا ہے۔ سردی گرمی خشکی تری کے بنیادی فلسفے سے اس کی واقفیت صفر ہوتی ہے تو بچاؤ اور پرہیز کیسا؟

نزلہ، کیرا

سوال: حکیم صاحب! عرصہ سالہا سال میں میرے گلے میں کیرا گرتا ہے۔ بار بار تھوکنا اور کھانسنا پڑتا ہے، سردیوں میں اور ٹھنڈی چیز کھانے سے مرض بڑھ جاتا ہے۔ اس کی ابتداء کچھ اس طرح ہوئی کہ مجھے مخصوص ایام کے دوران ایک شادی میں جانا ہوا جہاں ہر قسم کی خوراک اور غذا کو بغیر احتیاط سے استعمال کیا، بالکل توجہ نہیں کی۔ کئی دن تک یہ بے احتیاطی چلتی رہی، پھر بھی میں نے پرواہ نہیں کی۔ آخر کار میرے مخصوص ایام ڈسٹرب ہوئے اور پھر یہ نزلہ شروع ہوا جو کیرا بن گیا۔ اب میں کسی محفل یا کسی کے گھر نہیں جاسکتی کیونکہ بار بار تھوکنا معیوب اور برا لگتا ہے۔ اس کے لیے الرجی ٹیسٹ بھی کرائے ہیں لیکن افاقہ نہیں ہوا۔ وقتی طور پر الرجی کی ادویات کھانے سے فائدہ ہو جاتا ہے لیکن پھر ویسے ہی طبیعت ہو جاتی ہے۔ میری ایک ملنے والی نے آپ سے علاج کرایا۔ انہیں بہت فائدہ ہوا لہٰذا میرے لیے کوئی دوا تجویز کریں۔

(عالیہ جبیں، خانیوال)

جواب: سب سے پہلے تو آپ غذائی بے احتیاطی چھوڑ دیں اور خاص طور پر کھٹی، ٹھنڈی اور بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ مندرجہ ذیل نسخہ مکمل توجہ اور دھیان سے کچھ عرصہ استعمال کریں۔

ھوالشافی: کلونجی باریک کر کے رکھیں۔ اطریفل اسطخدوس کا ایک چھوٹا چمچہ چائے والا گرم پانی کے کپ میں گھول کر اس میں ایک چوتھائی چمچ کلونجی ڈال کر حل کر کے پی لیں اور اوپر سے کوئی ٹھنڈا پانی یا ٹھنڈی غذا ہرگز ہرگز استعمال نہ کریں۔ اس طرح صبح وشام کھانے سے قبل استعمال کریں۔

ناک بند رہتی ہے

سوال: میں چودہ سال کا ایک طالب علم ہوں اور پچھلے دو تین سال سے اس مسئلے سے دوچار ہوں۔ سردیوں میں خاص طور پر میرا گلا بری طرح پک جاتا ہے اور اس میں درد ہوتا ہے۔ اکثر ناک بند رہتی ہے اور مسلسل بہتی رہتی ہے۔ گلے سے مسلسل بلغم خارج ہوتا رہتا ہے۔ سر میں درد رہتا ہے۔ سینے پر بھی دباؤ رہتا ہے۔ سانس لینے میں بھی کبھی کبھار دشواری ہوتی ہے اور کبھی کبھار اکٹھی دس بارہ چھینکیں آتی ہیں جس سے طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے۔ شدید سردی میں تو بری طرح کھانسی بھی آتی ہے۔ میں صرف سخت گرمی کے دنوں میں اس سے چھٹکارا پاتا ہوں۔ (سعد، بہاولپور)

جواب: آپ کے جسم میں سردی ہو گئی ہے۔ سرد غذاؤں سے پرہیز کریں، جوارش جالینوس عمدہ اصلی بنی ہوئی چھ چھ گرام غذا کے بعد کھائیں۔ حب عنبر مومیائی ایک ایک گولی صبح و شام چائے سے کھائیں۔ چاول، دودھ، تازہ پھل، پھلوں کا جوس، بوتل، شربت وغیرہ سے پرہیز رکھیں۔

زکام ہو جاتا ہے

سوال: حکیم صاحب میری عمر اکیس سال ہے اور مجھے پچھلے دو سال سے نزلے زکام کی شکایت رہتی ہے، ہر پانچ دن کے بعد زکام ہو جاتا ہے۔ اب میں نے ایک ڈاکٹر سے رجوع کیا تھا تو انہوں نے دوائیاں اور ڈراپس دیئے تھے۔ یہ ڈراپس میں نے دو ماہ استعمال کیے ہیں اب زکام تو نہیں ہوتا لیکن ہر وقت گلے میں ریشہ رہتا ہے۔ ایسے لگتا ہے جیسے حلق سے ریشہ ٹپک رہا ہو۔ زکام کی وجہ سے میرے بال بھی بہت ہلکے ہو گئے ہیں اور گرتے بھی ہیں، میں نے ایک حکیم صاحب سے دوائی لی تھی۔ اب نئے بال آ رہے ہیں لیکن میرا ریشہ ٹھیک نہیں ہو رہا۔ میں نے اپنا خون ٹیسٹ کروایا تھا تو اس میں ای ایس آر انفیکشن تھا جو کہ پینتالیس ہے۔ آپ مجھے مشورہ دیں کہ میں کیا استعمال کروں جس سے میرا زکام بھی ٹھیک ہو جائے اور بال بھی مضبوط ہو جائیں۔ آج کل

میں بادام، کوزہ مصری اور سونف تینوں چیزیں برابر مقدار میں استعمال کر رہی ہوں اور خشخاش بھی استعمال کر رہی ہوں۔ **(فائزہ ملک، لاہور)**

جواب: ان ایلو پیتھک ڈراپس میں جن کا آپ نے نام لکھا ہے اسٹیرائیڈ ہے۔ آپ حب عنبر مومیائی ایک عدد شام کو دودھ پتی سے کھائیں۔ عمدہ اصلی بنا ہوا خمیرہ ابریشم چھ گرام صبح کو کھائیں، اطریفل اسطخدوس چھ گرام رات سوتے وقت کھائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

نکسیر پھوٹ جاتی ہے

سوال: نکسیر کا مریض ہوں، یہ کن صورتوں میں مفید اور مضر ہے؟ **(محمد طاہر، لاہور)**

جواب: معلوم نہیں آپ کی عمر کیا ہے۔ اگر آپ بچے نہیں ہیں' بڑی عمر کے ہیں تو شاید آپ کو ہائی بلڈ پریشر (فشار خون قوی) ہو اور اس کی وجہ سے نکسیر پھوٹتی ہو۔ دراصل ناک میں قدرت نے سیفٹی والو لگایا ہے، آپ نے دیکھا ہوگا کہ پریشر ککر (جن میں کھانا پکاتے ہیں) ان میں ایک سیفٹی والو ہوتا ہے کہ اگر پریشر زیادہ ہو جائے تو وہ والو خود بخود کھل جاتا ہے اور برتن پھٹنے سے بچ جاتا ہے۔ جسم میں جب خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے تو خطرہ ہوتا ہے کہ دماغ کی کوئی رگ پھٹ کر فالج ہو جائے ایسے حالات میں نکسیر پھوٹ جاتی ہے اور خود کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ نکسیر کا پھوٹنا اچھی بات نہیں ہے، اس سے کمزوری لاحق ہو جاتی ہے۔ نکسیر عموماً ناک کے اندر ورم وغیرہ سے ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ کسی اچھے معالج سے مشورہ کر لیا جائے۔

نزلہ زکام اور سینہ میں درد

سوال: بچپن سے نزلہ زکام کی مریضہ ہوں۔ سینے میں اکثر درد رہتا ہے جس سے سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اور دھانس رہتی ہے جس سے ہر وقت کھانسی کا احساس ہوتا ہے اور کھانسی رہتی ہے۔ دوسرے ممالک میں باہر سے دوا لانے کی ایک ہی صورت ہے کہ مریض ساتھ لے جائیں باقی اور کوئی ذریعہ نہیں۔ دوا کا معاملہ ایسا ہے کہ ہر کوئی

ڈرتا ہے اس لیے کوئی آسان سی دوا بتادیں جس سے میرا مسئلہ حل ہوجائے۔

(نورین، کوپن ہیگن ڈنمارک)

جواب: گڑ کی چائے پئیں، پرانے طرز کی گڑ کی گاڑھی چائے بنا کر ہر روز سوتے وقت پی لیا کریں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چائے پینے کے بعد صبح تک پانی نہ پئیں۔

ہر وقت نزلہ اور زکام

سوال: دو سال پہلے مجھے زکام ہوا تھا، نزلہ زکام کی دوائیں مسلسل کھاتی رہی ہوں مگر کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ اس کے بعد میرا گلا خراب رہنے لگا' گلے کے اندر ریشہ گرنے لگا ساتھ ہی بال بھی گرنے لگے اور کمزوری شدید محسوس ہوتی ہے خاص طور پر دماغی کام تو بالکل نہیں ہوتا۔ **(شازیہ، مدن پورہ)**

جواب: صبح نہار منہ خمیرہ ابریشم اصلی بنا ہوا کسی قابل اعتماد طبیب سے خرید لیں۔ آدھی چائے کی چمچ کھائیں، سوتے وقت اطریفل اسطوخودوس چھ گرام میں ایک رتی کشتہ مرجان اصلی اسطوخودوس باریک پسا ہوا ایک گرام اور خالص شہد ایک چائے کی چمچ ملا کر کھالیا کریں۔ ایک چمچ نمک ایک گلاس پانی میں جوش دیکر نیم گرم غرارے بھی کیا کریں۔

کبھی نزلہ نہیں ہوا

سوال: میری بیٹی کی عمر اس وقت 15 سال ہے اس کو کبھی نزلہ نہیں ہوا۔ اس کے بال گزشتہ چھ ماہ سے سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں، سر آدھا سفید ہوگیا ہے۔ بہت پریشان ہوں۔ جب یہ گیارہ سال کی تھی تو اس کو بخار ہوگیا جو کئی دن رہا۔ ایک دن ہلکے بخار میں اس کی کیفیت ایسی ہوئی کہ آنکھیں اوپر ہو رہی تھیں اور یہ پیچھے کی طرف کھنچ رہی تھی اور آنکھیں مسلسل اوپر جا رہی تھیں۔ ہم اسے ڈاکٹر کے پاس لے گئے۔ ٹیکے وغیرہ لگائے تو تھوڑی دیر بعد اس کی آنکھیں بند ہوئیں اور دس منٹ بعد یہ ہوش میں آ گئی۔ گزشتہ سال پھر کہنے لگی کہ آنکھوں کے آگے اندھیرا ہو رہا ہے اپنا سر پکڑ کر خود نیچے کر رہی تھی مگر

وہی پیچھے کی طرف کھنچاؤ اور آنکھیں اوپر کی طرف ہو رہی تھیں۔ پھر بیہوشی کا ٹیکہ لگا اور دس منٹ کے بعد یہ ٹھیک ہوگئی۔ رنگ بھی اس کا پیلا اور کالا ہو جاتا ہے۔ تین دن شدید درد ہوتا ہے سکول بھی نہیں جاسکتی اور بے انتہا کمزور ہو جاتی ہے۔ پڑھائی میں کوشش کے باوجود کمزور ہے اور سست رہنے لگی ہے۔ کوئی اچھا سا علاج تجویز فرمائیں۔

(شمیم، گجرات)

جواب: عمدہ قسم کے آم کھائیں، متوازن غذا کھلائیں۔ خالص عمدہ مکھن بھی تھوڑا سا روزانہ ضروری ہے۔ یہ صرف کمزوری ہے۔ غذائی قلت دور ہوگی تو ٹھیک ہو جائیگی۔ بادام، مکھن ناشتہ میں ضرور دیں۔ سبزیاں اور ان کا شوربہ دیں۔

چھینکیں آتی ہیں

سوال: مجھے بہت زیادہ چھینکیں آتی ہیں جو زیادہ تر صبح کے ٹائم آتی ہیں۔ ٹھنڈی اور کھٹی چیزیں زیادہ کھالوں تو چھینکیں بہت زیادہ آتی ہیں، اصل میں مَیں کپڑے کی فیکٹری میں کام کرتا ہوں، وہاں روئی اور دھاگے کے ٹکڑے اکثر ناک اور منہ میں چلے جاتے ہیں جس کی وجہ سے چھینکیں بہت زیادہ آتی ہیں۔ فیکٹری سے باہر نکلوں تو اتنی زیادہ چھینکیں نہیں آتی۔ **(حاجی اصغر، سرگودھا)**

جواب: یہ دمہ کے مرض کا آغاز ہے۔ تولیہ اور روئی' سیمنٹ کی فیکٹریوں میں کام نہ کریں یا اس کیلئے کوئی حفاظتی ماسک استعمال کریں۔ کام کرتے ہوئے منہ پر کوئی حفاظتی ماسک یا کپڑا وغیرہ لپیٹ لیا کریں۔

دائمی نزلہ اور زکام

سوال: میری عمر تقریباً 30 سال ہے۔ گزشتہ دس سال سے نزلہ زکام میں مبتلا ہوں۔ نزلہ سر میں جم جاتا ہے جس کی وجہ سے بال ٹوٹ رہے ہیں اور سر گنجا ہو گیا ہے۔ میں گزشتہ پندرہ سال سے لیدر گارمنٹس میں کام کر رہا ہوں۔

(محمد اشرف، فیصل آباد)

جواب: آپ شفائے حیرت سیرپ اور بنفشی قہوہ پابندی سے کم از کم 3 ماہ استعمال کریں۔بکرے کے گوشت کا قورمہ روٹی یا دیسی مرغ کا عمدہ شوربہ اور روٹی آپ کیلئے مفید غذا ہے۔دو ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔

دائمی نزلہ

سوال: میری عمر 23 سال ہے۔ مجھے بہت پرانا نزلہ ہے جب بھی موسم بدلتا ہے تو اس میں شدت آجاتی ہے۔شاید یہ دائمی نزلہ ہے۔(**حبیب عامر، کوئٹہ**)

جواب: بنفشی قہوہ اور شفائے حیرت صبح و شام استعمال کریں۔ٹھنڈی اور کھٹی چیزوں سے مکمل پرہیز رکھیں۔دماغی کمزوری کو رفع کرنا ضروری ہے۔اس کیلئے باقاعدہ علاج کروائیں ورنہ نزلہ زکام ہوتا رہے گا۔

ہاسٹل میں زکام رہنے لگا

سوال: میری عمر 23 سال ہے مسئلہ یہ ہے کہ میں ہاسٹل میں قیام پذیر تھی تو زکام رہنے لگا' پہلے پہل ناک بہتی تھی پھر پیلے رنگ کا بلغم حلق سے آنا شروع ہوا' کبھی ناک بند ہوجاتی ہے اور کبھی ناک سے مواد نکلنا شروع ہوجاتا ہے۔ڈاکٹر کو دکھایا تو انہوں نے اینٹی بائیوٹک دوائیں دیں جس سے وقتی افاقہ ہوجاتا تھا پھر وہی صورتحال ہوجاتی تھی۔ یہ مسئلہ ایک ماہ میں تقریباً تین یا چار مرتبہ ہوتا ہے۔ بہت سے ڈاکٹروں نے اسے الرجی تشخیص کیا ہے۔الرجی کی دوائی تقریباً دو سال سے وقتاً فوقتاً استعمال کی لیکن محض وقتی افاقہ ہوتا ہے۔ سینے کا ایکسرے اور خون وغیرہ کا ٹیسٹ بھی کرا چکی ہوں سب ٹھیک ہے۔ بھاپ بھی لیتی ہوں لیکن فرق نہیں پڑتا۔زکام سے گلا خراب' سر درد' کھانسی' ہلکا بخار اور کندھوں میں گردن کی طرف درد رہتا ہے اور ریشہ بہت نکلتا ہے۔

(ردا، اسلام آباد)

جواب: فی الحال آپ بنفشی قہوہ اور شفائے حیرت سیرپ حسب ہدایت استعمال کریں، عمدہ میٹھی خوبانی' آم کھا سکتی ہیں، چائے پئیں، دو ہفتے کے بعد دوبارہ کیفیت

لکھیں خاص طور پر اپنی غذا کا بھرپور خیال رکھیں ۔ غذا میں نرم اور گھر میں بنے ہوئے کھانے کھائیں بازاری کھانوں سے اجتناب کریں۔

حلق میں نزلہ گرتا ہے

سوال: نزلہ حلق میں گرتا ہے، ناک بند نہیں ہوتی۔ سانس ناک کے ذریعے لیتی رہتی ہوں، نزلہ گرنے سے حلق میں کانٹے سے چبھتے محسوس ہوتے ہیں اس کی وجہ سے میرے سر کے بال گر رہے ہیں اور قبل از وقت سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ ٹھنڈی اور ترش اشیاء بالکل نہیں کھا سکتی۔ ہر وقت دماغ پر ایک بوجھ اور ٹانگیں بے جان سی محسوس ہوتی ہیں۔ ایک نجی سکول میں بچوں کو پڑھاتی ہوں جس کی وجہ سے بہت دشواری ہوتی ہے۔ **(بنت حنا، قصور)**

خط نمبر 2

سوال: میری عمر 25 سال ہے' مجھے نزلہ زکام رہتا ہے' ہر وقت ناک بہتی رہتی ہے اور چھینکیں بھی آتی رہتی ہیں' وضو کرتے وقت جب ناک میں پانی ڈالوں تو بہت تکلیف ہوتی ہے جلن کی وجہ سے ناک میں پانی نہیں ڈالتی۔ چھینکیں اتنے زور سے آتی ہیں کہ بعض اوقات پیشاب نکل جاتا ہے۔ میری آنکھوں کے گرد حلقے بھی بہت گہرے ہیں۔ اسطوخودوس دارچینی اور لونگ کے ساتھ استعمال کیا' کوئی فرق نہیں پڑا پتہ نہیں یہ نزلہ زکام میری جان کب چھوڑے گا۔ مہربانی کر کے کوئی اچھا سا حل بتائیں۔ **(ساجدہ، مکران)**

جواب: آپ بنفشی قہوہ اور شفائے حیرت سیرپ کا کچھ عرصہ پابندی سے لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ غذا میں صرف بھنا ہوا بکرے کا گوشت اور روٹی کھائیں۔

رات کو ناک بند ہو جاتی ہے

سوال: نزلہ رہتا ہے ناک کا گوشت بڑھ گیا ہے رات کو ناک بند ہو جاتی ہے۔ سردی ہو یا گرمی' چھینکیں آتی ہیں۔ بلغم بہت آتا ہے۔ **(عنصر کاظمی، حیدر آباد)**

جواب: غذا کے بعد ستر شفا ئیں' بنفشی قہوہ اور شفائے حیرت سیرپ استعمال کریں۔

میرے تین مسئلے ہیں

سوال: میں بہت پریشان ہوں، میرے دو تین مسئلے ہیں۔ میری عمر 23 سال ہے اور غیر شادی شدہ ہوں۔ میرا پہلا مسئلہ نزلہ زکام کا ہے جو سر کے اندر جمع ہوا ہے۔ کبھی فلو ہو جائے تو بہنے بھی لگتا ہے مگر دو تین دن بعد پھر جم جاتا ہے۔ اس کے علاوہ چاول' تلی ہوئی چیزیں' دہی اور کھٹی چیزیں کھانے کے بعد سر کے اندر تالو کے اوپر عجیب دباؤ کی طرح درد محسوس ہوتا ہے اور یہی احساس شدید سردیوں میں بھی ہوتا ہے اور کبھی کبھی ریشہ بھی گرتا ہے' یہ ریشہ کبھی پتلا ہوتا ہے' کبھی سخت...... یہ مسئلہ میرے ساتھ دس گیارہ سال سے ہے۔ کوئی حل تجویز کر دیں اور پرہیز بھی بتا دیں۔ شاید اسی وجہ سے میرے سر کے سارے بال گر گئے ہیں اور نظر پر بھی اثر پڑا ہے۔ بال بہت کم رہ گئے ہیں اور بالوں کی جڑیں اتنی کمزور ہو گئی ہیں کہ سر میں تیل لگانے سے بھی بہت زیادہ بال گرتے ہیں اور مسلسل کمزور ہوتے جا رہے ہیں۔ (شیما، لیہ)

جواب: اصلی خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ چھ گرام صبح و شام کھائیں۔ اصلی جوارش جالینوس چھ چھ گرام بعد غذا کھائیں' ایک ماہ کے بعد دوبارہ لکھیں۔ السر' ہائی بلڈ پریشر کے مریض یہ دوائیں استعمال نہ کریں۔

دوا خالص کھائیں

سوال: میں نے آپ کو اپنا مسئلہ لکھا تھا جس کے جواب میں آپ نے لکھا کہ زکام کا علاج کروائیں اور خمیرہ ابریشم بھی کھائیں۔ میں نے ایسا ہی کیا مگر ابھی تک تو کوئی فائدہ ہی نہیں ہوا لیکن شاید آگے چل کر فائدہ ہو جائے۔ نزلہ کی وجہ سے میرا دماغ بالکل ختم ہو گیا ہے، آنکھوں میں شدید تکلیف ہوتی ہے جس کی وجہ سے چشمہ لگ گیا' آنکھوں کے اوپر نیچے اور سر کے مختلف حصوں میں شدید درد ہوتا ہے کبھی آگے کبھی پیچھے اور کبھی بیچ میں گردن میں بہت تکلیف ہوتی ہے جسم تھکا تھکا رہتا ہے جس سے میں بالکل نہیں پڑھ سکتی' مجھے لیکوریا بھی رہتا ہے' رات کو بغیر تکیے کے سوتی ہوں کیونکہ گردن میں بہت درد

رہتا ہے جس کی وجہ سے مجھے نیند بالکل نہیں آتی۔ ڈاکٹر بھی کہتے ہیں یہ سب بیماریاں نزلے کی وجہ سے ہیں۔ میری بہت بری حالت رہتی ہے علاج میں کافی خرچہ ہو گیا ہے۔ براہ مہربانی میری مدد کیجئے تاکہ میں ذہین طالب علم بن جاؤں اور دوسروں کی طرح میں بھی پوزیشن حاصل کروں۔ (شیزہ، لاہور)

جواب: خمیرہ ابریشم اصلی نہ ہو تو ساری عمر بھی کھاؤ فائدہ نہیں ہوگا۔ دوائیں خالص اور اصلی ہونی چاہئیں اور زائد المیعاد نہیں ہونی چاہئیں۔ اسطوخودوس کا باریک سفوف ایک گرام اطریفل اسطوخودوس چھ گرام، شہد خالص ایک چمچ میں ملا کر سوتے وقت کھائیں، نمک کے نیم گرم پانی سے ناک کی ٹکور کریں ایک ماہ کے بعد دوبارہ لکھیں۔ ٹھنڈی، کھٹی چیزوں سے پرہیز کریں، دودھ اور چاول بھی استعمال نہ کریں۔ اگر غذا کے بعد جوارش جالینوس چھ گرام کھالیں تو فائدہ جلدی ہوگا۔

اب میرا مسئلہ بھی حل کریں

سوال: آپ کے کالم میں سرس کے بیجوں کے استعمال کا مشورہ میری امی نے پڑھا تو انہوں نے اس پر عمل کیا جس کے استعمال کے بعد اب وہ ٹھیک ہیں۔ اب میرا مسئلہ بھی حل کریں۔ کان، ناک بند رہتے ہیں، پیلے گہرے رنگ کا مواد نکلتا ہے، دوسرے دن مجھے ان ہیلر لینا پڑتا ہے، پڑھنا لکھنا دوبھر ہو گیا ہے۔ سر کے بال بھی گر گئے ہیں اور بال سفید بھی بہت ہو گئے ہیں۔ (صائمہ، لاہور)

جواب: اسطوخودوس باریک پیس کر ایک ماشہ کشتہ مرجان ایک رتی خالص شہد ایک چائے کی چمچ اطریفل اسطوخودوس چھ گرام میں ملا کر سوتے وقت کھالیا کریں۔ اصلی عمدہ بنا ہوا خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا جو کسی دیانتدار طبیب نے خود تیار کیا ہو آدھی چائے کی چمچ صبح و شام کھائیں۔

سردی سے پریشان ہوں

سوال: سردی بہت لگتی ہے جب میں دوسروں کو دیکھتا ہوں تو وہ اس موسم میں ایک

قمیص میں پھرتے ہیں مجھے اندر بنیان اور سویٹر پہننا پڑتا ہے' شروع سردی میں ہی نزلہ زکام ہوجاتا ہے۔ میں نے اس کے بہت علاج کروائے مگر کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ تمام موسم سرما میں بیمار رہتا ہوں، کبھی کھانسی' کبھی نزلہ زکام کبھی حرارت ہوجاتی ہے۔
(محمد حفیظ، فیصل آباد)

جواب: ہر گھنٹے بعد ستر شفائیں ایک چنے کے برابر منہ میں رکھ کر چوسیں۔ صبح نہار منہ شفائے حیرت سیرپ نیم گرم پانی میں ملا کر استعمال کریں۔ اس سے نا صرف نزلہ وزکام اور سردی سے بچیں گے بلکہ اور بھی کئی عوارض سے محفوظ رہیں گے۔ کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ یہ دونوں ادویات اپنے شہر کی ایجنسی سے حاصل کریں۔ ایجنسی کا پتہ رسالہ عبقری میں موجود ہے۔ عمدہ قسم کا بھنا ہوا گوشت کھایا کریں۔

ناک کا گوشت

سوال: میری عمر 16 سال ہے، جب پیدا ہوئی تھی تو مجھے اسی وقت ہوا لگ گئی تھی جس کی وجہ سے مجھے بچپن سے آج تک ہر وقت نزلہ رہتا ہے یہاں تک کہ روز جب سو کر اٹھتی ہوں تو منہ میں بلغم ہوتا ہے۔ صبح وشام ناک بند رہتی ہے اور سانس بھی نہیں آتا اور جب ناک کھلتی ہے تو بے تحاشہ نزلہ شروع ہوجاتا ہے جس کی وجہ سے ناک کی ہڈی اور اوپری طرف سے ناک کا گوشت بھی بڑھ گیا ہے۔ **(شبانہ، راولپنڈی)**

جواب: جوہر شفاء مدینہ' بنفشی قہوہ' شفائے حیرت سیرپ دی گئی ترکیب سے استعمال کریں، غذا میں گوشت روٹی کھائیں۔ تین ہفتے کے بعد لکھیں۔

زکام کا علاج

سوال: میری عمر سترہ سال ہے' میرا مسئلہ زکام کا ہے۔ ہر وقت زکام رہتا ہے' گرمیوں میں سر درد اتنا نہیں ہوتا جتنا سردیوں میں ہوتا' ناک کا ایک نتھنا بند رہتا ہے جس کی وجہ سے پورا سانس نہیں لے سکتی۔ بہت زیادہ بے چینی ہوگئی ہے' جب صبح بستر سے اٹھتی ہوں تو بہت زیادہ چھینکیں آنے لگتی ہیں اتنی کہ آنکھوں میں پانی آجاتا ہے۔ زکام کی وجہ

سے میرے کانوں کی سماعت بھی متاثر ہو رہی ہے۔ کانوں میں کبھی کبھی شدید خارش ہوتی ہے۔ (رفعت، لاہور)

جواب: شربت صدر کسی اچھے طبیب کا بنا ہوا خرید لیں اور حسب ترتیب استعمال کریں۔ غذا اور پرہیز جو وہ طبیب بتائیں اس پر بھی عمل کریں دس بارہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔

دوائیں کھا کر تنگ آ گئی ہوں!

سوال: کافی عرصہ سے میرے گلے اور ناک میں خراش رہتی ہے۔ صبح کے وقت چھینکیں آتی ہیں۔ ایک وقت میں دس پندرہ چھینکیں آجاتی ہیں اور ناک بہنے لگتی ہے۔ کوئی ٹھنڈی چیز کھالوں تو گلا خراب ہوجاتا ہے۔ موسم کا بدلنا بھی میرے گلے پر بُرا اثر ڈالتا ہے۔ ہلکا سا گردوغبار طبیعت خراب کردیتا ہے۔ دوائیں کھا کھا کر تنگ آ گئی ہوں۔ کوئی آسان دیسی علاج تجویز کریں۔ **(عائشہ حیات، لاہور)**

جواب: آپ کو پرانے نزلہ کی شکایت ہے۔ اس کا علاج پابندی اور طویل عرصہ تک کروانا چاہیے۔ آپ عبقری کے دفتر سے ''الرجی نزلہ کورس'' استعمال کریں۔ چند ہفتوں تک کھٹی اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔

زکام، کھانسی اور بخار

سوال: میری عمر تقریباً 32 سال ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ ایک سال پہلے مجھے زکام کھانسی اور اس کے ساتھ بخار ہوا تھا۔ انگریزی دوا کھانے سے سب ٹھیک ہوگیا تھا مگر سر کے آدھے حصے میں ایسے محسوس ہوتا ہے جیسے نزلے کی وجہ سے بند ہوگیا ہے اور اس کے علاوہ دو تین ماہ بعد دائیں کندھے میں کبھی کبھار درد ہوتا ہے اور اکثر کندھے میں بھاری پن محسوس کرتا ہوں۔ سر کے دائیں طرف بھی درد ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے پورے سر میں درد رہتا ہے جس کی وجہ سے اکثر کام بھول جاتا ہوں۔ یادداشت کمزور ہوتی جارہی ہے، آج کل مجھے موسم کی آب وہوا کا صحیح پتہ نہیں چلتا۔ ناک سے بلغم گلے

سے ہوتا ہوا سینے پر چلا آتا ہے اور اس کی وجہ سے بھوک نہیں لگتی۔ کھانسی رہتی ہے جسم دیکھنے میں تو دبلا لگتا ہے اور بہت کمزور ہے۔ کندھے کے بھاری پن اور سر کیلئے انگریزی دوا استعمال کی مگر زیادہ مہنگی ہونے کی وجہ سے مستقل علاج نہ کر سکا۔ اس لئے آپ سے رابطہ کر رہا ہوں۔ برائے مہربانی کوئی اچھا سا نسخہ تجویز فرمائیں۔

(امیر حمزہ، چکوال)

جواب: معلوم ہوتا ہے کہ زکام بند ہو گیا ہے۔ آپ سات دن تک اسطوخودوس کا جوشاندہ پئیں۔ اسطوخودوس کسی بھی پنساری کی دکان سے لے لیں۔

گلے کی بیماریاں

آواز اونچی کروں تو گلہ پھٹ جاتا ہے

سوال: عرصہ ساڑھے چار سال سے میرا گلہ بھاری ہو گیا ہے۔ میں ایک سکول میں ٹیچر ہوں، کلاس بڑی ہوتی ہے اس لئے باآواز بلند پڑھانا ہوتا ہے۔ اگر تھوڑی دیر بھی آواز اونچی کروں تو گلہ فوراً پھٹ جاتا ہے اور بیٹھ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے تعلیمی تسلسل میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ چونکہ یہ میرا پرائیویٹ سکول ہے اور تعلیمی معیار برقرار رکھنا ہے اس لئے گلے کی آواز میں اصلاح ضروری ہے۔ اس سے پہلے بھی میں ایک سکول میں پڑھاتا تھا لیکن اسی مسئلے کی وجہ سے سکول میں پڑھانا ختم ہو گیا۔ یہاں تک کہ میری نوکری جاتی رہی۔ گھر کے اخراجات کا یہی واحد سہارا ہے۔ مہربانی کر کے کوئی ایسی دوائی بتایئے جو کم قیمت ہو لیکن بہت زیادہ فائدے مند ہو۔ کیونکہ میں ڈاکٹری، ہومیو پیتھک اور دیسی دوائیاں بہت زیادہ کھا چکا ہوں اور ادویات سے تنگ آ گیا ہوں۔ پرانے لوگوں نے چند ٹوٹکے بتائے ہیں وہ بھی میں نے کئے ہیں لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ (محسن فاروق، جھنگ)

جواب:۔ محترم آپ سب سے پہلے تو تیز خوشبو سے بچئے۔ خاص طور پر وہ خوشبو

جو گلے کو لگے۔ مٹی اور گرد و غبار سے بچئے، کھٹی، ٹھنڈی، بادی اشیاء مثلاً آلو، چاول، بھنڈی، ماش اور بڑے گوشت سے پرہیز کریں اور شربت توت سیاہ تین چمچہ دن میں تین بار کھانے سے پہلے استعمال کریں اور اس کے علاوہ مذکورہ بالا نسخہ اس سے پہلے مشورے میں کلونجی والا آپ بھی استعمال کریں۔ کم از کم دو ماہ یہ نسخہ استعمال کریں۔

آواز ایک دم بھاری ہوجاتی ہے

سوال: عید کے بعد مجھے نزلہ ہوا پھر وہ نزلہ میرے سینے پر گرنے لگا پھر سینہ پر بلغم جم گیا تو کھانسی شروع ہوگئی میں نے ہائی اینٹی بائیوٹکس کیپسول کھائے سیرپ بھی پیے پھر بھی کچھ افاقہ نہ ہوا۔ اگر ناک سے بلغم آنا بند ہوجائے تو سینہ پکڑا جاتا ہے۔ آواز ایک دم بھاری ہوکر بند ہوجاتی ہے۔ ہر وقت سینے میں شوں شوں ہوتی ہے اور کبھی سیٹی کی آوازیں آنے لگتی ہیں۔ ایک حکیم سے علاج کروایا مگر بلغم نہیں نکلا۔ اب میں کیا کروں بلغم نے سینہ جکڑا ہوا ہے۔ **(حبیب احمد، حیدرآباد)**

جواب: آپ نے اپنے خط کے چاروں طرف قطمیر قطمیر لکھا ہوا ہے۔ قطمیر تو کھجور کی گٹھلی پر جو باریک سی جھلی ہوتی ہے اسے کہتے ہیں۔ بحق قطمیر سے کوئی مطلب نہیں نکلتا۔ آپ شفائے حیرت ایک چمچ صبح و شام پئیں اور قبض کے لیے انجیر دو عدد رات کو پانی میں بھگو کر صبح کھائیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

آواز ٹھیک نہیں

سوال: میری عمر 25 سال ہے صحت مند ہوں مگر بچپن سے آواز ٹھیک نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے بڑا پریشان رہتا ہوں۔ ذرا زور سے بولوں تو گلا بالکل بیٹھ جاتا ہے۔ **(علی عدنان، کوئٹہ)**

جواب: آپ جو کا دلیہ شہد سے میٹھا کر کے صبح ناشتہ میں کھائیں۔ زور سے بولنے سے گریز کریں۔ انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

بلغم بند نہیں ہوتا

سوال: 22 سال کا ہوں بلغم ہر وقت آتا ہے۔ گرم چیزیں کھانے سے گلا خراب ہوجاتا ہے۔ گلے کا علاج کرنے سے گلا تو ٹھیک ہوجاتا ہے۔ مگر بلغم بند نہیں ہوتا۔
(خرم شہزاد، نارووال)

جواب: عمدہ اصلی بنی ہوئی جوارش مصلگی چھ چھ گرام صبح وشام کھائیں۔ اصلی عمدہ بنا ہوا شربت توت سیاہ دن میں کئی بار انگلی سے چاٹ لیا کریں۔

بلغم کیا ہے؟

سوال: بلغم کیا ہے؟ یہ کیوں اور کن چیزوں سے بنتا ہے؟ کیا اس کا بننا ضروری ہے؟ اس کی افزائش کو کس طرح کم یا ختم کیا جاسکتا ہے؟ **(نعیم احمد، حیدرآباد)**

جواب: بلغم جیسا کہ عام طور پر ناک، منہ پھیپھڑوں سے خارج ہوتا ہے وہ دراصل اندر کی جھلی (غشائے مخاطی) کی رطوبت ہے اور قدرتی طور پر پیدا ہوتی ہے اور پھر خارج ہوتی رہتی ہے۔ اگر ناک کی جھلی میں ورم آجائے تو یہ رطوبت زیادہ آنے لگتی ہے۔ اس کی افزائش کو روکنے کا طریقہ صفائی ہے۔ دن میں پانچ مرتبہ وضو کے وقت تین تین بار ناک کو دھونا صفائی ہے۔ اس صفائی سے جھلی تندرست رہتی ہے۔

گلا ٹھیک نہیں رہتا

سوال: میری عمر 12 سال ہے' مجھے نعت شریف پڑھنے کا بہت شوق ہے لیکن میرا گلا نعت پڑھنے میں ٹھیک نہیں رہتا' میں جب بھی نعت پڑھتا ہوں' فوراً میرا دم گھٹ جاتا ہے اور میرا گلا زیادہ تر موٹار رہتا ہے۔ **(محمد عارف طاہر، کراچی)**

جواب: سوتے وقت ایک چمچ شہد خالص ایک کپ گرم پانی میں ملا کر پئیں' انشاءاللہ دو ہفتے میں شفاء ہوگی۔

گلا بیٹھ گیا ہے

سوال: جون کا مہینہ تھا، شدید گرمی تھی دو بجے دوپہر کو کام سے فارغ ہوکر گھر پہنچا۔

پسینہ میں شرابور تھا۔ شدید پیاس لگی ہوئی تھی۔ کھانے کے دوران دہی کی برف والی ٹھنڈی لسی کا پورا جگ پی گیا۔ کھانے سے فارغ ہو کر ٹھنڈے کمرے میں سو گیا۔ جب آنکھ کھلی تو سردی سے جسم کانپ رہا تھا۔ گلے سے آواز نہیں نکل رہی تھی۔ گرم گرم چائے پینے سے کچھ سکون ہوا۔ ڈاکٹر سے دوا لی کھانسی تو چند روز میں جاتی رہی مگر آواز نہیں کھل رہی ہے اور سات مہینے سے آواز بند ہے۔ کالج کی ملازمت ہے، سارا کام آواز کا ہے۔ ڈاکٹرز صاحبان کی مختلف رائے ہے، حکماء صاحبان کی متفقہ رائے ہے کہ سرد گرم ہو گیا۔ اس کیلئے انہوں نے جو دوائیں دیں' استعمال کیں۔ دواؤں کو پانی میں جوش دیکر غرغرے بھی کافی دنوں تک کیے کئی طرح کے شربت بھی چاٹے مگر آواز نہیں کھلی۔ سخت پریشانی ہے۔ اسی طرح کی تکلیف علامہ اقبال کو بھی ہوئی تھی۔ اس زمانے کے سب سے زیادہ معروف طبیب ان کیلئے دہلی سے دوائیں بھجواتے رہے مگر فائدہ نہیں ہوا۔ ڈاکٹروں نے بجلی تجویز کی، ویانا علاج کیلئے نہ جا سکے اور اس بیماری میں اللہ کو پیارے ہو گئے۔ مطلب یہ کہ یہ معمولی مرض نہیں ہے۔ **(ایم شہزاد، اسلام آباد)**

جواب: علامہ موصوف کے صاحبزادے جسٹس (ر) جاوید اقبال صاحب کی گرانقدر تالیفات زندہ رود اور اپنا گریبان چاک میں علامہ مرحوم کی بیماری اور علاج معالجین کی ساری تفصیل موجود ہے جسے پڑھ کر میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ علامہ کا مزاج بلغمی تھا۔ سردی کے موسم میں بے احتیاطی اور سویوں پر دہی ڈال کر کھانے سے آواز متاثر ہو گئی یعنی گلا بیٹھ گیا۔ دہلی کے مشہور و معروف طبیب افسر الاطبا حکیم عبدالوہاب انصاری مرحوم جو کہ مشہور مسلم لیڈر ڈاکٹر انصاری صاحب مرحوم کے بھائی اور حضرت رشید احمد گنگوہی رحمۃ اللہ کے خلیفہ مجاز تھے نے علامہ مرحوم کا علاج کیا مگر بار بار کی بد پرہیزی نے علاج کو کامیاب نہ ہونے دیا۔ افاقہ ہوتا مگر کبھی بریانی' کبھی دہی کھانے سے معدوم ہو جاتا اگر حکیم صاحب مرحوم علامہ مرحوم کو دہلی بلا کر اپنے پاس رکھ کر علاج کرتے تو میری رائے میں ضرور فائدہ ہوتا۔ اس مرض میں حسب ذیل نسخہ بہت مفید ہے۔

نسخہ: تخم خطمی، گل ارمنی، گوند کتیرا، طباشیر ہر ایک دو دو ماشہ، رب السوس، بہید انہ، تخم خبازی، نشاستہ، مغز بادام شیریں ہر ایک تین ماشہ، تخم خشخاش، آرد باقلا، ہر ایک چار ماشہ کوٹ چھان کر رکھیں اور چٹکی بھر یہ سفوف دن میں تین چار بار منہ میں ڈال کر چوس لیا کریں۔ پانچ سات خوراک سے آواز کھل جائیگی۔

گلے میں گلٹیاں

سوال: میری تین بیٹیاں، ایک بیٹا ہے، بیٹے کی عمر سات سال ہے۔ بیٹیاں ٹھیک ہیں، بیٹے کے گلے میں گلٹیاں ہیں۔ ڈاکٹر ٹی بی گلینڈ بتاتے ہیں، حکیم کنٹھ مالا ہجیر ان بتاتے ہیں۔ بیٹے کی گلٹیوں میں پہلے پانی کی طرح کا چیپ سا تھا اب کچا لہو اور پیپ بہنے لگی ہے۔ ڈاکٹری علاج جاری ہے۔، آپ کوئی لگانے کیلئے مرہم بتادیں۔

(جمال آفریدی، کوٹ ادو)

جواب: مرہم سکونی زخموں کو صاف کر کے دن میں ایک بار لگائیں۔ اللہ تعالیٰ اپنا فضل کریں گے۔

بہت شرمندہ ہوں

سوال: میری عمر 15 سال ہے۔ میری آواز بہت بھاری ہوگئی ہے جس کی وجہ سے میں بہت شرمندہ ہوں کسی سے فون پر بات کروں تو وہ کہتا ہے یہ تو زیادہ عمر کی ہے اور آدمی لگتا ہے، پہلے میری آواز ٹھیک تھی اب ایسی ہوئی ہے۔ **(آمنہ، شاہدرہ)**

جواب: بالغ ہونے پر آواز میں فرق آجاتا ہے مگر یہ فرق ایک دم نمایاں نہیں ہوتا، بتدریج ہوتا ہے۔ بڑے ہوکر آواز بھی بڑوں جیسی ہوجاتی ہے بچوں جیسی نہیں رہتی۔ اگر آواز میں یہ بھاری پن معمول کے خلاف ہو تو نزلہ زکام، گلے کی خرابی کا علاج ہونا چاہیے۔ شفائے حیرت سیرپ تین ماہ استعمال کریں۔

حفاظ کو گلے کی شکایت

سوال: محترم حکیم صاحب! رمضان المبارک میں میرا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ میں مقامی

مسجد میں تراویح پڑھاتا ہوں اور اس وجہ سے قرآن سناتے ہوئے میرا گلا بیٹھ جاتا ہے اور تقریباً پورا ماہ میں گلے کی وجہ سے بہت پریشان رہتا ہوں' سارا دن قرآن پڑھنے کی تیاری کے دوران اور رات کو تراویح سناتے ہوئے گلے میں سخت خراش محسوس ہوتی ہے۔ (حافظ شاکر، لاہور)

جواب: رمضان المبارک کا بابرکت مہینہ ہماری زندگی کے ساتھ رواں دواں ہے۔ یہ ہماری خوش نصیبی ہے کہ آپ اور ہم اس مبارک مہینے سے لطف اندوز ہور ہے ہیں۔ ورنہ کتنے ایسے لوگ ہیں جو پچھلے برس ہمارے درمیان موجود تھے اور اب ہمارے درمیان نہیں۔ اس سال بھی نماز تراویح کا اہتمام ہورہا ہے آپ کی طرح کئی حفاظ کرام ہونگے جو اپنے گلے کی وجہ سے پریشان ہوں گے۔ بالکل پریشانی کی بات نہیں ہے بس اتنی احتیاط کریں کہ ٹھنڈا پانی' دہی اور دوسری کھٹائی والی چیزیں استعمال نہ کریں۔ رات سونے سے قبل نیم گرم پانی میں ایک چھوٹا ٹکڑا پھٹکڑی کا ملا لیں۔ حل ہونے پر اس سے غرارے کرلیں اور صرف ایک خوراک ارجنٹم میٹ (ARG.MET30) ایک چمچہ پانی میں پانچ قطرے ملا کر استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپ آواز اور گلے سے پریشان نہیں ہونگے۔ اگر آواز زیادہ بیٹھ رہی ہو تو کوکا (COCCA. 30) کی دو تین خوراکیں ایک گھنٹہ کے وقفہ سے مندرجہ بالا طریقہ کے مطابق استعمال کریں۔

کئی ایسے حفاظ کرام بھی ہونگے جن کا یہ پہلا موقع ہوگا پڑھنے یا سننے کا' ہوسکتا ہے شروع میں تھوڑی بہت گھبراہٹ ہو' آواز میں لغزش نمایاں ہو۔ پڑھنے یا سننے کی وجہ سے کپکپاہٹ ہو۔ تو ایسے حفاظ کرام کیلئے میرا مؤدبانہ مشورہ ہے کہ دو چار دن آپ دن میں ایک آدھ پارے کی تلاوت آئینہ کے سامنے کھڑے ہوکر ضرور کریں۔ اس عمل سے آپ میں انشاء اللہ خود اعتمادی پیدا ہوگی۔

شروع کے روزوں میں عام طور پر زیادہ کھانے کی بنا پر عجیب سستی' بھاری پن ہوجاتا ہے جسے عرف عام میں کہا جاتا ہے کہ پیٹ صحیح نہیں ہے' اگر ہاضمے کیلئے کولڈ ڈرنک کو استعمال

کریں گے تو خدشہ ہے کہ گلا متاثر نہ ہوجائے۔ اس لیے بہتر ہے کہ ہومیو دوا نکس وامیکا NUX. VOMICA_30 لکھی گئی ترکیب سے استعمال کریں۔ آپ سے التماس ہے کہ مجھ ناچیز کو بھی اپنی دعاؤں میں ضرور یاد رکھیں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

رطوبت گرتی ہے

سوال: بہت عرصہ سے حلق میں رطوبت گرتی ہے۔ اس کی وجہ سے دماغ کمزور ہوگیا ہے اور بال گر گئے ہیں جو بال باقی بچے ہیں وہ سفید ہوچکے ہیں۔ حکیموں سے علاج کروانے سے چند روز افاقہ بھی ہوا مگر مستقل شفاء یابی نہ ہوئی۔ حلق میں خشکی اور جلن بھی ہوتی ہے پیشاب میں بھی تیزابیت ہے خاص طور پر نزلہ کا علاج کروانے پر کیفیات بڑھ جاتی ہیں۔ **(ماجد، کوئٹہ)**

جواب: یہ نزلہ حار معلوم ہوتا ہے۔ مغز بادام شیریں، مغز کدو شیریں، خشخاش سفید ہر ایک سو گرام، سوکھا دھنیا، مغز فندق ہر ایک پچاس گرام، سو گرام چینی ملا کر کوٹ چھان لیں۔ چائے کی چمچ صبح پانی سے پھانک لیا کریں مگر خبردار...... یہ دوا پاکستان سے باہر لیجانے کی کوشش نہ کریں بعض ملکوں میں خشخاش اور پوست خشخاش لے کر جانا منع ہے بلکہ موت کی سزا ہے اور نہ ہی پارسل سے بھیجیں کیونکہ یہ بھی ویسا ہی جرم ہے۔

میرا گلا بہت خراب رہتا ہے

سوال: میرا گلا بہت خراب رہتا ہے، میں مقامی مسجد میں مؤذن ہوں، اذان دیتا ہوں تو اذان کے دوران ہی گلا بیٹھ جاتا ہے جس کی وجہ سے بہت پریشانی رہتی ہوں، علاج سے مطلع کریں۔ **(حافظ رمضان، خانیوال)**

جواب: مصری، الائچی خورد، جڑ پان اور ملٹھی ایک ایک ماشہ لے کر بیس پڑیا بنالیں اور صبح، دوپہر، شام اور رات ایک ایک پڑیا منہ میں رکھ کر چوسیں، آواز صاف ہوجائےگی۔

حلق میں ہر وقت کیرا گرتا ہے

سوال: حلق میں ہر وقت کیرا گرتا ہے، مسلسل گلا صاف کرنا پڑتا ہے۔ کھلی چیزوں

سے بہت پرہیز کرنا پڑتا ہے، دو سال پہلے ناک کی ہڈی کا آپریشن ہو چکا ہے۔ ہاضمہ ٹھیک نہیں ہے، منہ میں پانی آتا ہے اور کھانا ہضم نہیں ہوتا، کئی کئی دن بھوک نہیں لگتی۔ دل گھٹتا ہے، پیٹ میں رسولی تھی اس کا آپریشن ہو چکا ہے۔ سینے اور معدے میں جلن رہتی ہے۔ قبض شدید ہے، درد اور سوجن ہے، رنگ زرد ہو گیا ہے۔ ماہانہ نظام درہم برہم ہے۔ دماغ میں شدید تھکاوٹ اور دکھن رہتی ہے، چہرے پر سوجن ہے۔

(فرحانہ، راولپنڈی)

جواب: جگر کا مکمل معائنہ کروائیں۔ مکو سبز کا پانی پئیں اور بھجیا بنا کر کھائیں۔

ٹانسلز

ٹانسلز کا علاج

سوال: ایک بچہ جس کی عمر تقریباً 8 سال ہے اس کے گلے کے غدود بڑھ گئے ہیں جسے عام طور پر ٹانسلز کا مرض کہتے ہیں۔ بچے کو اکثر نزلہ بھی رہتا ہے، صحت بھی متاثر ہو رہی ہے، بڑے علاج کروائے ہیں مگر افاقہ نہیں ہوا۔ ڈاکٹر آپریشن کا مشورہ دیتے ہیں ان کا خیال ہے کہ اس کے سوا کوئی چارہ نہیں۔ ہم نے یہ بھی سنا ہے کہ آپریشن سے بھی ٹھیک ہونا مشکل ہے۔ **(حافظ محمد صادق، سیالکوٹ)**

جواب: تخم سرس 100 گرام پیس کر 50 گرام شہد ملا کر آدھا چمچ صبح و شام استعمال کریں۔ بڑی عمر کے حضرات ایک چمچہ صبح و شام استعمال کریں۔

یہ نسخہ 2 ماہ استعمال کریں کیونکہ یہ نسخہ ٹانسلز کیلئے بارہا کا مجرب ہے۔ ایک صاحب بہت ساری مقدار میں بنا کر انگلینڈ لے گئے ہیں، پاکستان میں کئی مریضوں نے استعمال کیا ہے، نہایت مفید ثابت ہوا ہے اور ہمیشہ کیلئے مرض کو ختم کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ نسخہ ان مریضوں کیلئے بھی بے شمار دفعہ آزمایا ہے جن کے پورے بدن پر گلٹیاں اور غدود تھے اور ڈاکٹروں نے آپریشن کا مشورہ دیا تھا۔ بہرحال میں تخم سرس پر ایک تفصیلی تحقیق

مضمون انشاء اللہ جلد لکھوں گا۔ کھٹی ٹھنڈی کولڈڈرنک وغیرہ سے مکمل پرہیز کریں۔

ناک کی ہڈی

سوال: چند ماہ پہلے میں نے ناک کی ہڈی بڑھنے پر اس کا آپریشن کرایا ہے لیکن کسی نے کہا کہ یہ ہڈی دوبارہ بڑھ جاتی ہے۔ یہ بات سن کر کافی فکرمند ہوگئی ہوں۔ کیا واقعی یہ بات درست ہے؟ برائے مہربانی ناک کی بڑھی ہوئی ہڈی کا مستقل علاج عنایت فرمایئے۔ **(فاطمہ، سیالکوٹ)**

جواب: جی ہاں، اکثر و بیشتر ناک کا یہ آپریشن بے فائدہ رہتا ہے۔ ان دنوں ناک کا آپریشن ایک فیشن بن گیا ہے۔ ایک زمانے میں اپنڈکس کا آپریشن فیشن تھا۔ حالات نے ثابت کردیا کہ وہ غلط تھا۔ آنے والا وقت بتائے گا کہ ناک کا آپریشن بھی غلط ہے، صحیح علاج ناک کا غسل ہے۔ نمک اور گرم پانی سے ناک کو غسل دینا ناک کے ورم کو دور کردیتا ہے۔ یہ علاج شافی ہے۔

ناک کی ہڈی کا بڑھنا

سوال: ناک کی ہڈی کیسے بڑھ جاتی ہے' اسے آپریشن کے علاوہ کس طرح کم کیا جاسکتا ہے؟ **(علی احمد، کراچی)**

جواب: ہماری ناک کے دو حصے ہیں' پوری ناک کے خلاء کو ایک درمیانی ہڈی نے دو میں تقسیم کررکھا ہے۔ اس درمیانی ہڈی کو عظم قاسم الانف (ناک تقسیم کرنے والی ہڈی) کہا جاتا ہے۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ ورم کی وجہ سے' کسی چوٹ کی وجہ سے اور گندگی کی وجہ سے یہ ناک کے راستے کو تنگ کردیتی ہے جس کی وجہ سے سانس لینے میں دقت ہوا کرتی ہے۔ خود اس ہڈی میں بھی ورم کی کیفیت پیدا ہوسکتی ہے ورنہ وہ جھلی (غشائے مخاطی) جو اس ہڈی پر استر کئے ہوتی ہے اس پر تو ورم آ ہی جاتا ہے۔ اس ٹیڑھے پن کو آپریشن کے ذریعہ سے بھی دور کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر اگر یہ خرابی کسی چوٹ کی وجہ سے ہو۔ لیکن اگر یہ صورت حال صرف ورم کی وجہ سے ہو تو پھر اس کو گرم سکائی سے

دور کرنا چاہیے۔گرم پانی میں نمک ملا کر اس پانی سے ناک کو دھو یا جائے۔اس کے بعد روغن کدو شیریں یا کوئی بام انگلی سے اس ہڈی کے دونوں طرف لگا دی جائے۔جو لوگ پانچوں وقت نماز ادا کرتے ہیں اور وضو کرتے ہیں ان کو ناک کی تکلیف نہیں ہوا کرتی، اس لئے کہ وہ 24 گھنٹوں میں کم از کم پانچ بار اپنی ناک کو صاف کرتے ہیں۔

ٹانسلز میں پیپ پڑ گئی

سوال: میری چھ سالہ بیٹی گلے کے درد اور بخار میں مبتلا ہوئی تو معالج نے بتایا کہ اس کے ٹانسلز میں پیپ پڑ گئی ہے۔اینٹی بائیوٹک دواؤں کے استعمال سے ٹھیک ہو گئی ہے لیکن غدود بدستور پھولے ہوئے ہیں اور ذرا سی بد پرہیزی سے حرارت ہو جاتی ہے۔ علاج سے مطلع فرمایئے۔**(مسز احمد، کراچی)**

جواب: ایک عام تاثر یہی ہے کہ لوزتین (ٹانسلز) انسانی بدن کی ایسی ضرورت نہیں ہیں کہ ان کو خارج نہ کر دیا جائے۔اس لیے اکثر و بیشتر حالات میں بلکہ بعض جگہ احتیاط اور فیشن کے طور پر لوزتین خارج کر دیئے جاتے ہیں۔یہ آپریشن کوئی نئی بات بھی نہیں۔ دنیائے اسلام کے سب سے بڑے جراح (سرجن) ابوالقاسم الزہراوی نے اپنی کتاب التصریف میں خود اس آپریشن کا ذکر کیا ہے اور اس نے جو تفصیلات اس آپریشن کی آٹھ سو سال قبل ریکارڈ کی ہیں وہ آج بھی ماڈرن ہیں۔ میری رائے یہ ہے کہ ہمیں بے دردی کے ساتھ لوزتین کو جسم سے خارج کر دینے میں احتیاط کا دامن ضرور پکڑنا چاہیے اور علاج اور تدابیر جب تک ناکام نہ ہو جائیں ان دو محافظوں کو اپنی جگہ حفاظت کیلئے باقی رکھنا چاہیے۔یہ لوزتین جسم کے اندر جراثیم کو جانے سے روکتے ہیں۔غذا اور ہوا میں موجود جراثیم کو اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔ نیم کے پتوں کا جوشاندہ اضافہ نمک کیساتھ ورم لوزتین کیلئے بہر حال مفید ہے اس سے دن میں کئی بار غرارے کرانے چاہئیں۔ لگانے کیلئے کتھ سفید کے مرکبات فائدہ مند ہوتے ہیں۔شہتوت کا شربت چاٹنا مفید ہے۔ہاں اگر کوئی محتاط معالج اور

سرجن حتمی رائے یہ دے کہ اب ان کا علاج واقعی ممکن نہیں تو نکال دینے میں بظاہر کوئی خطرہ جان نہیں ہے۔

ہر ماہ ٹانسلز بڑھ جاتے ہیں

سوال: میری عمر 18 سال ہے میرے ٹانسلز ہر ماہ بڑھ جاتے ہیں۔ سانس لینے میں بہت دشواری ہوتی ہے۔ درد بھی رہتا ہے' ڈاکٹری دوا سے وقتی آرام ملتا ہے چھوڑتے ہی دوبارہ درد شروع ہو جاتی ہے۔ **(عباس، مری)**

جواب: احتیاط اور تدبیر ضروری ہے، ٹھنڈی اور کھٹی چیزوں سے بالکل پرہیز کریں۔ شربت صدر دو چمچ آدھا کپ گرم پانی میں ملا کر صبح و شام پی لیں۔

چھ سال سے ٹانسلز کا مسئلہ

مجھے تقریباً چھ سات سال سے گیس کا مسئلہ ہے' یعنی جب میں کچھ کھاتا ہوں تو پیٹ میں کچھ گڑبڑ شروع ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی نماز میں بھی یہ مسئلہ پیش آتا ہے جس کی وجہ سے ہر نماز کیلئے مجھے الگ وضو کرنا پڑتا ہے اس کے علاوہ گلے میں ٹانسلز بھی ہیں۔
(فضل الٰہی، کراچی)

جواب: صبح و شام آدھا چمچ اسپغول کی بھوسی ایک کپ پانی میں ملا کر ذرا سی چینی ملا کر پئیں۔ غذا کے بعد دونوں وقت عرق بادیان آدھی پیالی پئیں۔ ان شاء اللہ اس سے آپ کو بہت ہی جلد افاقہ ہوگا۔

منہ، زبان، دانت اور مسوڑوں کی بیماریاں

منہ میں چھالے

سوال: میں اکیس سال کی ہوں اور میرا مسئلہ یہ ہے کہ ہر وقت میرے منہ میں چھالے رہتے ہیں۔ ایک مقامی طبیب نے جوارش جالینوس اور جوارش عود شیریں تجویز کی تھی جس کے کھانے سے مجھے زوردار زکام ہو گیا میرا مسئلہ بہت اہم ہے اور کھا

نا بھی نہیں کھا سکتی۔ **(حمیرا گل، فیصل آباد)**

جواب: عمدہ چھوٹی الا ئچی کے دانے نکال کر ہم وزن عمدہ پھول کتھے کے ساتھ خوب باریک کر لیں اور دن میں تین بار چٹکی سے یہ سفوف دانوں پر چھڑکیں۔

ہونٹ اور زبان پک جاتے ہیں

سوال: میری عمر پچیس سال ہے، عرصہ پانچ سال سے میرے ہونٹ اور زبان پک جاتے ہیں، جب علاج کرتا ہوں تو فائدہ ہوجاتا ہے مگر علاج چھوڑتے ہی پھر پک جاتے ہیں۔ **(رمضان ساغر، بنوں)**

جواب: جوارش شاہی غذا کے بعد چائے کی چمچ کھالیا کریں۔ منہ میں کتھا سفید چھوٹی الا ئچی کے دانے ہم وزن پیس کر دن میں دو یا تین بار چھڑکیں۔

منہ کی بدبو

سوال: اسکول کے زمانے سے میرے منہ سے بہت بدبو آتی ہے۔ البتہ جب کچھ کھاتی پیتی ہوں تو یہ بدبو کچھ دیر کے لیے کم ہوجاتی ہے۔ طرح طرح کے ٹوتھ پیسٹ اور مسواکیں استعمال کیں لیکن مسئلہ حل نہیں ہوا۔ **(حمیرا گل، فیصل آباد)**

جواب: اس کا مطلب یہ ہے کہ اب آپ یا تو کالج میں ہیں یا یونیورسٹی میں؟ ماشاءاللہ تعلیم مبارک ہو! توقع ہے کہ آپ کی درس گاہ خوشبودار ہوگی یعنی وہاں تعصب، تفرقہ اور دیگر الائشوں کی بدبو نہیں ہوگی۔ ذرا آپ کے منہ کی بدبو کی بات ہوجائے۔ ایک تو یہ کہ اگر ۳۲ دانتوں اور دو رخساروں سے اور ایک زبان سے کلماتِ بد نکلتے ہیں تو ان کی دوا بھی لینی چاہیے۔ ہاں ذرا یہ تو دیکھ لیجئے کہ آپ کے دانت کیسے ہیں؟ ایسا تو نہیں کہ آپ کے مسوڑھے نرم ہو گئے ہیں، ان میں پیپ ہے۔ اگر مسوڑھے نرم نہیں ہیں اور ان سے خون نہیں رستا تو معالج دندان سے مشورہ کیجئے کہ کسی ڈاڑھ میں زخم تو نہیں ہے۔ بدبو کا ایک سبب یہ بھی ہوسکتا ہے اگر یہاں سب خیریت ہے تو اب معدے کی طرف توجہ کرنی ہوگی اور آنتوں کو دیکھنا ہوگا کہ

یہاں کوئی خرابی تو نہیں ہے۔ ایک تو یہ ہے کہ معدے میں سردی ہے اور غذا کو یہاں زیادہ رہنا پڑتا ہے اس کا علاج کرنا ضروری ہے۔ اگر قبض ہے تو اسے رفع کرنا چاہیے۔ ان حالات میں غذا میں تبدیلی کرنی چاہیے۔ کم خوری کا طریقہ اختیار کرنا چاہیے اس لیے کہ آپ کا معدہ کمزور ہے۔ جوارشِ جالینوس چھ چھ گرام دونوں وقت (کھانے کے بعد) کھائیے۔

منہ سے خون

سوال: میں جب بھی کلی یا وضو کرتی ہوں تو منہ سے خون جاری ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے وضو کرنے میں خاص طور پر پریشانی ہوتی ہے۔ حالانکہ روزانہ صبح کو ٹوتھ پیسٹ سے دانت اچھی طرح صاف کرتی ہوں۔ رمضان میں دانت مزید حساس ہو جاتے ہیں۔ کیا علاج کیا جائے؟ **(زاہدہ بتول، فیصل آباد)**

جواب: محترمہ! یہ آپ کا مسئلہ توجہ چاہتا ہے۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ گائے، بھینس کا گوشت بالکل ترک کر دیجئے، یہ گوشت مسوڑھوں کا دشمن ہے۔ آپ کو وٹامن سی کی ضرورت ہے۔ ۵۰۰ ملی گرام کی ایک ٹکیہ کافی دنوں تک روزانہ کھائیے۔ کوشش کر کے صبح و شام مسواک کرنے کی عادت کو اپنائیں۔ سنت سمجھ کر مسواک کرنے سے تقریباً ڈیڑھ ہفتے کے دوران ہی منہ سے خون آنا بند ہو جائے گا۔ اس عمل سے آپ کو انشاءاللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

منہ میں چھالے

سوال: میری عمر 19 سال ہے، میرے منہ میں چھالے ہو جاتے ہیں، زبان پر نمکین چیز نہیں رکھی جاتی، گھر میں گوشت بہت کم پکتا ہے، مصالحے دار غذائیں بھی استعمال نہیں کی جاتیں۔ پھر یہ شکایت نہ جانے کیوں ہے؟ ایسی ترکیب بتائیے کہ اس تکلیف سے جان چھوٹ جائے اس کیلئے بہت پریشان ہوں۔ (رخسانہ زبیر، سبی کوئٹہ)

جواب: ہمارا جگر قدرتی طور پر حیاتین ب (وٹامن بی) بناتا ہے۔ مگر جب جگر کا فعل

ذرا خراب ہوتا ہے تو قدرتی حیات ب بنی کم یا بند ہو جاتی ہے اور زبان پر چھالے پڑ جاتے ہیں۔ اکثر و بیشتر صورتوں میں آج کل اینٹی بایوٹکس دواؤں سے جگر خراب ہوتا ہے اور اگر ان کے ساتھ حیاتین ب نہ دی جائے تو اینٹی بایوٹکس سے ضرور خراب ہو جاتا ہے۔ منہ میں چھالے پڑ جانے (قلاع فم) کا ایک سبب ناقص غذا بھی ہو سکتی ہے۔ جس سے جگر متاثر ہوتا ہے۔ مثلاً گائے بھینس کا باسی گوشت، باسی کلیجی وغیرہ اور بکثرت حلوائیوں کی مٹھائیاں، پوریاں، کچوریاں اور حلوے۔ آپ ایک لیموں کا رس پانی میں ملا کر اور اس میں خالص شہد ملا کر روزانہ پینا شروع کر دیں۔ دوا کے طور پر آپ لعاب بہدانہ چھ گرام پانی میں نکال کر صبح پینا شروع کر دیں۔ اس سے انزائم میں ایسی تبدیلی آئے گی کہ جس سے جگر کو فائدہ ہوگا۔ دوا کے طور پر ایک تدبیر دواء المسک بارد سادہ کا استعمال بھی ہے، بعد از غذا چھ چھ گرام، آملہ بھی مفید ہوتا ہے۔ ایک آملے کا مربہ روزانہ کھائیے۔ حیاتین ب کی ٹکیاں کھانا کھانے کے بعد کھانے سے فائدہ ہوتا ہے، ایک قدیم علاج چھاچھ ہے۔ اگر یہ آپ تازہ بنا کر روز پئیں تو اس کے کیا ہی کہنے ہیں۔

منہ میں چھالے

سوال: میری عمر اٹھارہ برس ہے، ہر وقت منہ میں چھالوں کی شکایت رہتی ہے، یہ شکایت تین سال سے ہے۔ ہر وقت دو تین چھالے رہتے ہیں، بہت علاج کرائے لیکن آرام نہیں آیا آپ ہی کوئی مشورہ دیں۔ **(راجہ آصف حمید، راجن پور)**

مشورہ:۔ تخم کاسنی، تخم خرفہ، تخم خیارین، دھنیا خشک، دانہ سبز الائچی، ہر دوا دس دس گرام لے کر سب کا سفوف بنائیں۔ ایک ایک چمچ صبح و رات کو پانی سے کھائیں۔ زیادہ گرم غذائیں نہ کھائیں۔

منہ پر دانے اور نسیان

جواب: میری عمر 16 سال ہے۔ زیادہ خشکی ہے اور خشکی کوئی عام نہیں بلکہ تہیں جمی

ہوئی ہیں۔ سر میں جگہ جگہ دانے اور زخم بنے ہوئے ہیں جہاں بہت درد ہوتا ہے۔ خشکی کھرچ کر نکالنے کی کوشش کی جائے تو زخموں سے مواد خارج ہوتا ہے اور تکلیف ہوتی ہے۔ بالوں میں کنگھی بھی نہیں کرسکتا۔ بال بہت کمزور' بے جان اور روکھے سوکھے ہیں' بہت گرتے ہیں' ہر طرح کی دوا اور شیمپو استعمال کرچکا ہوں۔ دوسرا مسئلہ میری جلد کا ہے۔ میری جلد آئلی ہے اور چہرے' منہ اور پیشانی پر دانے ہیں۔ کبھی کبھی آنکھوں کے کناروں پر بھی دانے نکلتے ہیں۔ اس کے علاوہ چہرہ بالکل صاف نہیں ہے، داغ دھبے بہت ہیں' جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ تیسرا مسئلہ میرے حافظے کا ہے۔ مجھے پڑھنے کا بہت شوق ہے مگر اپنے کمزور حافظے اور سستی پن کی وجہ سے نہیں پڑھ سکتا جو چیز یاد کروں اول تو یاد نہیں ہوتی اگر کسی طرح وہ یاد ہو بھی جائے تو بہت جلد ذہن سے نکل جاتی ہے۔ **(شباح رخ، بلتستانی)**

جواب: ماہنامہ عبقری سے روشن دماغ اور طب نبوی ہیئر آئل اوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں اور روزانہ ناک کے نتھنوں میں اور ناف میں تیل لگایا کریں۔

قرص ملین کھانے سے منہ میں چھالے

سوال: میری عمر 25 سال ہے۔ اکسیر جگر اور ایک کمپنی کی قرص ملین کھانے سے منہ میں چھالے نکل آئے' جسم سوکھ گیا، سر میں خشکی ہوگئی، بال دوشاخے ہوکر گرنے لگے ہیں اور قبض بھی ہے۔ **(عاصمہ، سمندری)**

جواب: دونوں وقت جوارش شاہی' چھ گرام غذا کے بعد کھائیں۔ مفرح بارد چھ گرام صبح و شام کھائیں۔ کتھہ' طباشیر' چھوٹی الائچی کے دانے باریک پیس کر چھالوں پر چھڑکیں۔ سوتے وقت اسپغول کی بھوسی دودھ میں حل کرکے پئیں۔ 3 ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔

تین ماہ سے منہ کڑوا ہے

سوال: عرصہ تین ماہ سے منہ کڑوا ہے اور سینے پر بوجھ رہتا ہے، ڈکاریں آتی ہیں۔

سر چکراتا ہے' نزلہ زکام نہیں ہے، گیس اکثر رہتی ہے۔ بادی چیزیں کھانے سے طبیعت زیادہ بگڑ جاتی ہے۔ **(نازیہ لعل، کراچی)**

جواب: آپ گیس و تبخیر کورس مستقل مزاجی سے کم از کم 3 سے 5 پانچ استعمال کریں' اس دوران کھٹی اشیاء سے پرہیز کریں۔ صبح و شام واک بھی کریں، بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز کریں۔

سوتے میں منہ سے رال بہتی ہے

سوال: میری عمر 22 سال ہے، دو یا تین ماہ سے منہ میں دانے ہیں۔ سوتے میں منہ سے رال بہتی ہے، منہ خشک رہتا ہے۔ زیادہ چلنے پھرنے سے پیٹ میں درد ہوتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں گیس بننا شروع ہو جاتی ہے، بھوک بہت کم لگتی ہے۔ کبھی کبھی پیٹ میں مروڑ بھی ہوتے ہیں، سر میں بھی ہر وقت درد رہتا ہے۔ چلنے پھرنے سے تھکن محسوس ہوتی ہے اور کمزوری بہت زیادہ ہو گئی ہے۔ **(عمران، قصور)**

جواب: دوپہر رات کو غذا کے بعد ہاضم خاص کھائیں اور رات کو سوتے وقت ستر شفائیں کھائیں۔ انڈا' گوشت' مرچ' مصالحوں سے پرہیز کریں۔

سانس کے ساتھ ناخوشگوار بو

سوال: میری عمر 27 سال ہے' غیر شادی شدہ ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ تقریباً دو سال سے میرے منہ سے سانس کے ساتھ نہایت تیز ناخوشگوار بو آرہی ہے۔ دانتوں یا مسوڑھوں کا بھی کوئی مسئلہ نہیں۔ زبان پر سفید تہہ سی جمی رہتی ہے، معدہ کی حالت یہ ہے کہ صبح اٹھنے کے کافی دیر بعد اجابت ہوتی ہے اور جب ہوتی ہے نامکمل یعنی ایک ہی مرتبہ میں معدہ خالی نہیں ہو پاتا جس کی وجہ سے ناشتہ کرتے ہی دوبارہ اجابت محسوس ہوتی ہے اور بیت الخلاء جانا پڑتا ہے، بھوک کبھی کم اور کبھی ٹھیک لگتی ہے اچھی اور مقوی غذا کھانے کے باوجود کمزور سا ہوں۔ گیس یا کھٹی ڈکاروں کا مسئلہ نہیں البتہ بعض اوقات سخت اجابت ہوتی ہے اور صبح بیدار ہونے کے بعد سے لیکر رات بستر پر جانے

تک پورے دن میں تین مرتبہ ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ کبھی گھی یا مکھن کھانے کے فوری بعد بھی اجابت محسوس ہوتی ہے۔ کوئی آسان' سستا نسخہ اور پرہیز بتادیجئے۔

(ث، ملتان)

جواب: اسپغول کی بھوسی آدھی چائے کی چمچ ایک کپ پانی میں حل کر کے صبح وشام پی لیں۔ غذا میں سبزیاں اور پھل کھائیں۔ کھٹائی' مرچ اور گرم مصالحے سے پرہیز کریں سات دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔ نزلہ زکام بلڈ پریشر کے بارے میں بھی لکھیں۔ کسی چیز کے کھانے سے معدے میں جلن ہوتی ہو تو ضرور لکھیں۔ آڑو غذا کے بعد کھائیں یہ خاص طور پر مفید ہے۔

کیا میرے منہ پر جادو کیا گیا؟

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا منہ بند ہے' یعنی پورا نہیں کھلتا۔ آدھے سے بھی کم کھلتا ہے سارا دن تھوڑا تھوڑا کھانا کھاتی رہتی ہوں۔ میری اس بیماری کو تقریباً 8 سال ہو گئے ہیں اور علاج کروا کروا کر تھک گئی ہوں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ منہ کی بائیں طرف کی ہڈی بڑھی ہوئی ہے اور آپریشن ہوگا اور عامل کہتے ہیں کہ آپ کے منہ پر جادو کیا گیا ہے۔ آپریشن مت کروائیں ورنہ نقصان ہوگا، میری عمر 14 سال ہے۔ **(شبانہ، ملتان)**

جواب: مرض ہے' جادو نہیں ہے جلدی علاج کی ضرورت ہے ایسا نہ ہو کہ منہ بالکل ہی نہ کھلے آپریشن اس کا درست اور مستقل علاج نہیں ہے، باقاعدہ علاج کی ضرورت ہے۔ کسی اچھی طبیب سے روبرو مشورہ کریں، دواؤں سے ہی فائدہ ہو جائے گا۔ انشاءاللہ!

بات کرنا دشوار

سوال: پچھلے سال مجھے یرقان ہوا تھا' یرقان کیلئے ڈرپ لگوائی، کچھ دوائیں بھی کھائیں' یرقان کی رپورٹیں نارمل ہوگئیں' دو ہفتے کے بعد پھر وہی حالت ہوگئی' اس کے بعد بدہضمی کی شکایت ہوگئی۔ پیٹ پھول جاتا ہے' سانس نہیں لیا جاتا' منہ سے ایسی بدبو آنی شروع ہوگئی ہے کہ پورے کمرے میں پھیل جاتی ہے بات کرنا دشوار

ہو چکا ہے۔ برائے مہربانی اچھا سا علاج بتا دیں۔ **(ساجد، اسلام آباد)**

جواب: سونٹھ، کالی مرچ، فلفل دراز، نوشادر ٹھیکری دس دس گرام، پودینہ خشک بیس گرام، گندھک آملہ سار، میٹھا سوڈا، ریوند خطائی، سونف ہر ایک چالیس گرام، لاہوری نمک اسی گرام، کوٹ چھان کر چورن بنالیں یہ دوائی بلڈ پریشر اور معدے کے السر و سوزش کے مریض استعمال نہ کریں۔ ایک یا دو چٹکی دوا غذا کے بعد دن میں تین بار کھا سکتے ہیں۔ پہلے آدھی چٹکی یعنی رتی بھر کھا کر دیکھیں اگر کوئی تکلیف محسوس نہ ہو تو ایک چٹکی کھائیں، اس سے بھی کوئی تکلیف نہ ہو تو دو چٹکی بھی کھا سکتے ہیں۔

لیس دار لعاب

سوال: چھ سات سال سے میرے منہ میں لیس دار لعاب بہت زیادہ مقدار میں بنتا ہے جب کسی سے گفتگو کرتی ہوں تو یہ لعاب دھاروں کی صورت میں منہ سے جاری ہو جاتا ہے جس سے مجھے خود بہت کوفت ہوتی ہے اور مخاطب کو جو کراہت ہوتی ہو گی وہ الگ ہے، بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بہت ضروری بحث یا بات چیت بھی محض اس تھوک کی وجہ سے میں نہیں کرتی۔ **(محمودہ، قصور)**

جواب: صبح و شام خالی پیٹ آدھی چائے کی چمچ جوارش مصطگی کھالیا کریں۔ چاول دودھ سے قطعی پرہیز رکھیں۔ غذا میں بھنا گوشت خاص طور پر بچھیا کا گوشت، پکوڑے بیسنی روٹی، چھولے، بھنے ہوئے چنے، سیم گوار کی پھلیاں اور کریلے مفید ہیں۔ سیب، انار، مالٹا، آڑو مفید ہیں اس تدبیر پر عمل کریں انشاء اللہ فائدہ ہو جائیگا۔

منہ سے خون آتا ہے

سوال: گلے میں درد رہتا ہے، کبھی کم ہو جاتا کبھی زیادہ اور کبھی تو بالکل نہیں ہوتا۔ کچھ دنوں سے میرے منہ سے خون بھی آنے لگا ہے خاص کر صبح کے وقت تھوڑا تھوڑا خون آتا ہے۔ میں نے ڈاکٹروں سے کئی بار چیک کروایا تو انہوں نے کہا کوئی پرابلم نہیں ہے، سب نارمل ہے۔ ایک ڈاکٹر نے بتایا ہے کہ ٹانسلز میں جراثیم داخل ہو گئے ہیں۔ **(افشین، لاہور)**

جواب: ایک چمچ نمک ایک گلاس پانی میں جوش دیکر نیم گرم پانی سے غرغرے کریں۔دن میں تین بار،سوتے وقت پانچ انجیر کھالیا کریں۔

عجیب طرح کی جلن

سوال: میرا مسئلہ ہے کہ ایک سال سے میری زبان کے اگلے سرے پر اوپر کی جانب جلن ہوتی ہے جو کبھی ایک مہینہ رہتی ہے اور کبھی ٹھیک ہوجاتی ہے اور کبھی ہفتہ بھر رہتی ہے۔دیکھنے میں زبان ٹھیک ہے لیکن عجیب طرح کی جلن ہے جیسے کسی ریگ مال سے کریدا گیا ہو۔ پیٹ بھی ٹھیک ہے اور کھانا وغیرہ بھی ٹھیک کھاتا ہوں۔(**عظیم،بنوں**)

جواب: جوارش شاہی ایک چائے کی چمچ دونوں وقت کھانے کے بعد کھائیں۔ اسپغول کو پانی میں بھگو کر اس کی کلیاں کریں۔بہی دانہ پانچ دانے منہ میں ڈال کر چوسا کریں۔گوشت،انڈا،مچھلی،مرچ،گرم مصالحہ سے پرہیز رکھیں۔انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔ ہر قسم کی کھٹائی سے پرہیز ضروری ہے۔ چائے کا استعمال بھی کم کریں۔دودھ زیادہ ڈال کر چائے استعمال کرسکتے ہیں۔

دانتوں سے خون آنا

سوال: میں ایک صحت مند 23 سالہ جوان ہوں ۔ میرے اور میری ہمشیرہ کے دانتوں سے خون آتا ہے،دانتوں میں کوئی تکلیف نہیں ہے اور نہ ہی ٹھنڈا گرم لگتا ہے۔ بس صرف خون آتا ہے۔حتیٰ کہ دانتوں کی جڑوں میں زبان لگ جائے تب بھی خون جاری ہوجاتا ہے۔اس وقت مارکیٹ میں جس قدر ملکی غیر ملکی ٹوتھ پیسٹ دستیاب ہیں، تمام استعمال کر کے دیکھ لئے ہیں کوئی فرق ہی نہیں پڑتا۔(**محمد ربیع العالم،لاہور**)

جواب: دانتوں میں ہر غذا کے بعد فلاس کریں اس غرض کے لیے ریشم سے تیار کئے ہوئے موی فلاس بازار میں ملکی وغیر ملکی دستیاب ہیں۔کوئی بھی پیسٹ جس میں فلورائڈ ہو (کیونکہ اصل چیز صرف فلورائڈ ہے) بالکل نرم معیاری برش سے کریں۔ پندرہ بیس دن کے بعد برش بدل دیا کریں۔ ہر نماز کے لئے مسواک ضروری ہے مگر روزانہ مسواک کا نیا

برش بنائیں۔ سوتے وقت باریک پسا ہوا لاہوری نمک انگلی سے ہلکے ہلکے دانتوں میں ملیں اور پانچ سات منٹ کے بعد کلیاں کر دیں۔ کسی پڑھے لکھے سمجھ دار طبیب کو نبض دکھائیں اور غذا کے بارے میں بھی مشورہ کریں اور یہ سب سے زیادہ ضروری ہے۔

دانتوں پر داغ

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ والدین نے مجھے مختلف قسم کی ادویات استعمال کروائیں بچپن میں ٹانسلز ہو گئے تھے بالآخر دوا کے استعمال سے میرے ٹانسلز ختم ہو گئے۔ کچھ عرصہ بعد میرے دانتوں پر پیلے داغ پڑ گئے۔ ان داغوں کو ختم کرنے کیلئے ہر حربہ استعمال کیا لیکن سعی لاحاصل رہا۔ آخر میں ڈینٹل سرجن کے پاس گیا تو انہوں نے کہا کہ یہ انہی ادویات کا اثر ہے۔ اگر صفائی کی تو دانت کالے ہو جائیں گے اب میں کالج جانیوالا ہوں تو اندیشہ ہے کہ کہیں احساس کمتری میں مبتلا نہ ہو جاؤں۔

(فصیح اقبال، راولپنڈی)

جواب: بہت عمدہ قسم کا کشتہ صدف سرد کیا ہوا کسی اچھے طبیب سے خریدیں اور انگلی سے ان داغوں پر ملیں اور عمدہ پیلو کی مسواک بھی نرمی کے ساتھ دن میں پانچ بار ہر نماز کے وقت کیا کریں۔ امید ہے یہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ (انشاءاللہ) احساس کمتری کا کیا سوال ہے لوگ تو سگریٹ، پان، شراب سے دانتوں کو بدہیئت کر رہے ہیں۔ انہیں کوئی احساس کمتری نہیں بلکہ وہ تو بدنما داغ ٹی وی پر دکھاتے ہیں جنہیں دیکھ کر گھن آتی ہے۔

مسوڑھوں سے خون

سوال: عمر 32 سال، دانتوں سے خون بہتا ہے۔ اس کی وجہ سے وضو کرنے میں بھی دیر لگتی ہے۔ اچھی سے اچھی ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے سے بھی فائدہ نہیں ہوا۔ البتہ ٹھنڈا یا گرم نہیں لگتا۔ اس کیلئے کوئی موثر علاج تجویز فرما دیجئے۔ **(مبین عالم، روہڑی)**

جواب: یقیناً آپ نے گائے کا گوشت زیادہ کھایا ہے۔ گائے کا گوشت انسان کے مسوڑھوں کو نرم اور پلپلا کر دیتا ہے۔ اسے ترک کر دیجئے اور بالکل نہ کھائیے۔ گائے کا

دودھ، گھی فائدہ مند ہے۔ آپ کو وٹامن سی 500 ملی گرام روزانہ کافی دنوں تک کھانی چاہیے۔ دانتوں کیلئے ماہنامہ عبقری کے دفتر سے ''سچا منجن'' منگوا کر استعمال کریں۔ اس سے بہتر شاید ہی کوئی منجن ہو، غذا میں سبزیوں پر زیادہ توجہ کرنی چاہیے، بند گوبھی کا سلاد بھی فائدہ مند رہے گا۔

دانت کھٹے ہو جاتے ہیں

سوال: اکثر میرے دانت کھٹے ہو جاتے ہیں جس سے مجھے سخت تکلیف ہوتی ہے اور روٹی چبانا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب میں کوئی ترش چیز کھا لیتی ہوں مگر وہی چیز سب گھر والے کھاتے ہیں تو انہیں کچھ نہیں ہوتا۔ آج کل بھی میں سخت تکلیف میں ہوں۔ **(وجیہہ، سکھر)**

جواب: گرم توے سے اترتی ہوئی پھلکہ چپاتی کا نوالہ دانتوں کے درمیان رکھ کر چبائیں۔ چار پانچ نوالے چبانے سے دانتوں کی کھٹاس جاتی رہے گی اور آپ آرام سے کھانا کھا سکیں گی۔ سچا منجن باقاعدگی سے استعمال کریں۔

منہ سے بدبو آتی ہے

سوال: میرے منہ سے شدید بدبو آتی ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ یہ بو دانتوں سے نہیں بلکہ معدہ اور ناک سے آتی ہے مجھے اس بدبو سے چھٹکارا دلوائیں۔ **(ساجدہ، سیالکوٹ)**

جواب: آپ ہاضم خاص اور جوہر شفاء مدینہ دی گئی ہدایات کے مطابق کھانے سے گھنٹہ قبل یا بعد کھائیں۔ نمک کے نیم گرم پانی سے غرغرے کریں اور یہی پانی ناک میں وضو کی طرح دیں۔

حساس دانت

سوال: میرے دانتوں سے اچانک خون آنے لگا ہے جبکہ میں باقاعدگی سے روزانہ صبح اور رات کو سوتے وقت برش کرتی ہوں اور اچھے سے اچھا پیسٹ استعمال کرتی ہوں۔ میں نے کبھی دانتوں میں کوئی معمولی پیسٹ یا منجن نہیں لگایا کیونکہ میں شروع ہی سے

دانتوں کی صفائی اور صحت کے بارے میں بڑی حساس واقع ہوئی ہوں مگر اب کچھ دنوں سے اچانک ہی دانتوں سے خون آنے لگا ہے۔ جب بھی تھوکتی ہوں تو اس میں خون ہوتا ہے پھر جوں جوں تھوکتی جاتی ہوں خون کی مقدار زیادہ ہوتی جاتی ہے کبھی تو کافی دیر پانی سے کلیاں کرتی رہتی ہوں تب کہیں جا کر خون بند ہوتا ہے۔ میں نے ڈینٹل سرجن کو دکھایا تو اس نے کچھ دوا وغیرہ لگائی اور ایک ٹیوب لکھ دی کہ یہ پیسٹ کیا کریں۔ پندرہ بیس دن سے اس کی ہدایات پر پابندی سے عمل کر رہی ہوں مگر اب تک کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ ڈینٹل سرجن کوالیفائیڈ ہے اس کا کہنا ہے دانتوں میں کوئی خرابی نہیں ہے شاید ہاضمہ خراب ہے یا معدے میں تیزابیت ہے حالانکہ یہ بات نہیں ہے نہ میرا ہاضمہ خراب ہے اور نہ ہی میرے معدے میں تیزابیت ہے۔ **(شمع، رحیم یار خان)**

جواب: آپ برش تبدیل کر دیجئے۔ یہ بات یاد رکھئے کہ جب ایک بار برش سے دانتوں کو صاف کر لیا جائے تو اس میں بے شمار اقسام کے خوردبینی جراثیم لگ جاتے ہیں اور جب عام پانی سے دھو کر اسے رکھا جاتا ہے تو اگلے چوبیس گھنٹے میں وہ جراثیم لاکھوں کروڑوں گنا بڑھ جاتے ہیں اسی طرح ان میں ہر روز اضافہ ہوتا جاتا ہے اگر ہر روز برش کا خوردبینی جائزہ لیا جائے تو ایک مرتبہ برش کا استعمال کرنے کے بعد دوسری بار اس برش کو منہ میں کوئی بھی داخل نہ کرے اس کا واحد حل یہ ہے کہ برش کو جلد از جلد تبدیل کیا جائے کیونکہ جب اس قسم کے برش کو زیادہ دنوں تک استعمال کیا جاتا ہے تو اس سے دانتوں کو خطرہ لاحق ہو جاتا ہے اور ان میں طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ آپ کا برش خراب ہو گیا ہے اور اب وہ اس قابل نہیں رہا ہے کہ اس سے دانتوں کی صفائی ہو سکے بلکہ بجائے صفائی کے اس سے دانتوں میں عفونت پیدا ہو رہی ہے اس لیے آپ فوراً برش کو تبدیل کر لیں ورنہ دانتوں میں پیپ پڑ جانے کا خطرہ ہے۔ آپ اس کے علاوہ مسواک کو سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم سمجھ کر ہر نماز سے پہلے استعمال کریں۔ پیلو کی مسواک بازار سے عام مل جاتی ہے آپ وہ استعمال کریں۔

مسواک استعمال کرنے سے بہت لوگوں کے منہ کے کینسر تک ٹھیک ہو گئے ہیں اس میں عجیب روحانی طاقت ہے۔ آپ بھی آزمائیں اور دعائیں دیں۔

سینے اور پھیپھڑے کی بیماریاں

جسمانی درد اور اختلاج قلب

سوال: عمر 27 سال ہے شادی شدہ ہوں دو بچے ہیں وزن دس اسٹون ہے جبکہ قد پانچ فٹ ہے۔ مجھے کچھ دنوں سے بائیں جانب سینے میں درد ہوتا ہے۔ یہ درد بائیں بازو تک جاتا ہے اور سینے کے درمیان والی ہڈی تک آجاتا ہے دل کی دھڑکن اچانک تیز ہو جاتی ہے، چکر بہت زیادہ آتے ہیں۔ اس کے علاوہ پورے جسم میں بھی درد ہوتا ہے، کبھی جسم کے کسی حصے میں کبھی کسی حصے میں سخت ٹیسیں شروع ہو جاتی ہیں، پیدل زیادہ نہیں چل سکتی، شہد کھانے سے دل خراب ہوتا ہے، دودھ بالکل نہیں پی سکتی، دہی کھانے سے تکلیف شروع ہو جاتی ہے، مصالحہ، مرچ بہت تکلیف دیتے ہیں یہاں تک کہ بادام پستہ بھی ہضم نہیں ہوتا۔ (غزالہ، سکاٹ لینڈ)

جواب: صبح گاجریں پانی میں اچھی طرح ابال کر کھائیں، چائے پئیں۔ بس آپ کیلئے یہی صبح کا ناشتہ ہے۔ دوپہر کو کدو، توری، لوکی، گاجر ٹینڈے کھیرا بغیر مرچ گرم مصالحہ میں پکا کر روٹی کیساتھ کھائیں اگر گرما سردا میسر ہو تو وہ بھی خوب کھائیں اور بیہدانہ انار یا بڑا انگور بھی مل جائے تو وہ بیج نکال کر غذا کے ساتھ ہی کھالیا کریں۔ صبح دوپہر شام کی اپنی خوراک ٹھیک رکھیں۔

سینے میں درد

سوال: مجھے یرقان ہوا تھا جس کی وجہ سے میں نے بہت ٹھنڈی چیزیں کھائیں، گلوکوز کی کئی بوتلیں بھی لگوائیں، یرقان کو تو فائدہ ہو گیا مگر سینے میں شدید درد رہنے لگا، دل اتنی تیزی سے دھڑکتا ہے کہ سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے، سر میں تکلیف رہتی ہے

دل سے زیادہ سینے کی تکلیف ہے' اس کا علاج بتائیں۔

جواب: ستر شفائیں' جوہر شفاء مدینہ' اکسیرالبدن دی گئی ترکیب سے استعمال کریں۔ لونگ سرسوں کے تیل میں جلا کر اس تیل کی درد کے مقام پر سینے پر مالش کریں' سرد اور کھٹی چیزوں سے پرہیز کریں۔

سانس کی نالی میں ورم ہے

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری سانس کی نالی میں ورم ہے مجھے پانی پینے، سونے اور بعض اوقات کھانا کھانے میں بہت تکلیف ہوتی ہے۔ ٹھنڈی اور کھٹی چیزیں بہت نقصان پہنچاتی ہیں۔ سانس لینے میں بے انتہا دقت ہوتی ہے۔ میں اس تکلیف کے لئے آپ سے دوبارہ رجوع کر رہی ہوں۔ پہلی بار آپ نے مجھے ثابت اسپغول استعمال کرنے کا مشورہ دیا تھا۔ اس کے استعمال کے بعد فائدہ نہ ہونے کی صورت میں آپ نے دوبارہ مجھے شربت اعجاز استعمال کرنے کا مشورہ دیا لیکن مجھے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ آپ سے مشورہ لینے سے پہلے اور اس کے بعد بھی میں اس تکلیف کیلئے مستند ڈاکٹروں اور حکیموں سے علاج کروا چکی ہوں مگر اس مرض میں مجھے شفاء نہیں ہوئی اور یہ مرض ذرا سا بھی اپنی جگہ سے نہیں ہلا۔ میں تین سال سے ناقابل برداشت اذیت سہہ رہی ہوں، مجھے سونے میں جو تکلیف ہوتی ہے اسے شاید میں ہی جان سکتی ہوں یا میرے رب جانتا ہے۔ ایک بوجھ سا میرے سینے پر محسوس ہوتا ہے۔ جب مجھے فائدہ نہیں ہوتا تو سب کہتے ہیں کہ روحانی علاج کروا کر دیکھو اس لیے میں دو انمول خزانے باقاعدگی کے ساتھ پڑھ رہی ہوں اپنے لئے بے تحاشا دعا مانگ رہی ہوں۔ اللہ تعالیٰ کی ذات پر یقین ہے اس لئے مایوس ہونے کے بجائے آپ سے پھر رجوع کر رہی ہوں۔ (شبانہ، لاہور)

جواب: آپ مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں۔ پودینہ خشک اور اجوائن دیسی ہر ایک 100 گرام کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں نصف چمچ دن میں 3 سے 4 بار پانی کے

ہمراہ استعمال کریں ایک ماہ کے بعد پھر لکھیں۔

سانس کی شکایت

سوال: عمر ٦٥ سال، دو سال سے سانس پھولنے کی شکایت ہوگئی ہے خاص طور پر موسم سرما میں یہ تکلیف زیادہ ہوتی ہے۔اس کی دوا تجویز کریں۔ **(نورین، ملتان)**

جواب: محترمہ حالات ناکافی ہیں عین ممکن ہے کہ یہ فقط دمہ ہو مگر یہ بھی تو ممکن ہے کہ یہ قلب کا دمہ ہو۔ میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ کو کسی اچھے معالج کے پاس جا کر صحت کے ساتھ معائنہ اور علاج کرانا چاہیے۔

سانس لینے میں دشواری

سوال: مجھے سانس کی تکلیف ہے، سانس لینے میں کافی دشواری ہوتی ہے۔ سردیوں میں یہ تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

جواب: شفاء حیرت ایک چمچ آدھ کپ گرم پانی میں ملا کر صبح وشام پی لیں۔

گرمی میں سانس کی پریشانی

سوال: گرمی میں سانس آنا بند ہو جاتا ہے، چھاتی میں بلغم ہے۔اس کا ایکسرے بھی کروایا تھا' ڈاکٹر نے کہا سب ٹھیک ہے مگر چھاتی میں بلغم ہے جس کی وجہ سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے۔کوئی ایسا علاج بتادیں جس سے بلغم باہر آجائے۔میرے جسم میں گرمی برداشت کرنے کی طاقت بہت کم ہے' ٹھنڈی چیزیں میں استعمال نہیں کرسکتا۔

(رانا محمد فرقان، ملتان)

جواب: ایک چمچ سالم اسپغول ایک کپ پانی میں بھگو دیں اس میں شربت بنفشہ ایک اونس ملا کر پی لیں۔غذا میں بکرے کا گوشت' کدو' تری' لوکی' شلغم میں سے کسی سبزی میں ڈال کر پکا کر روٹی سے کھالیں۔

سانس پھولتا ہے

سوال: عمر 23 سال ہے کئی سال سے بیمار ہوں۔جسم میں شدید کمزوری ہے' ڈاکٹر خون

کی کمی بتاتے ہیں، تمام رپورٹیں نارمل ہیں، بس میرا سانس پھولتا ہوں' سانس قبضے میں نہیں رہتا، دمہ بھی نہیں ہے، بیٹھے بیٹھے سانس پھولتا ہے اور بات بھی نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر کہتے ہیں خون کی کمی ہے۔ **(سعدیہ مغل، حیدرآباد)**

جواب: آپ بنفشی قہوہ اور شفائے حیرت لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔

سات سال سے سانس کی تکلیف

سوال: مجھے سات سال سے سانس کی تکلیف ہے اب میری عمر 24 سال ہے میں نے سات سال میں ہر طرح کے علاج کروائے ہیں مگر مجھے کسی دوا سے فائدہ نہیں ہوا۔ دھوئیں' خوشبو' دھول' نہانے کے بعد لازمی زکام ہوجاتا ہے۔ ڈاکٹر بڑے گوشت سے منع کرتے ہیں وہ بھی میں نے سات سال سے نہیں کھایا' دوران تکلیف چلنا پھرنا مشکل بلکہ اپنی جگہ سے ہلنا بھی دشوار ہوجاتا ہے۔ گھی کی چیزیں کھانے سے نقصان ہوتا ہے۔ گرمی برداشت نہیں ہوتی اور گرمیوں میں بھی ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں۔ پانچ چھ سال پہلے حکمت کی ایک دوا سے فائدہ ہوا تھا تو اب مجبوراً وہی دوا استعمال کررہی ہوں۔ **(پوشیدہ، گوجرانوالہ)**

جواب: آپ پرہیز کررہی ہیں وہ جاری رکھیں اور ساتھ الر.جی دائمی نزلہ کورس تین ماہ استعمال کریں۔ انشاءاللہ یہ مرض جڑ سے ختم ہوجائے گا۔

رنگ کالا اور سانس کا مسئلہ

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں بہت موٹی ہوں' میں نے سمارٹ ہونے کیلئے کیا کچھ نہیں کیا۔ ادرک اور لیموں کا قہوہ اور زیرے کا قہوہ بھی استعمال کیا تھا اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ میں سمارٹ تو نہیں ہوئی لیکن میرا رنگ کالا ہوگیا ہے۔ دو ماہ ورزش بھی کی، ایک گھنٹہ روزانہ چلتی ہوں۔ اب تو مجھے سانس کا مسئلہ بھی ہوگیا ہے اور میں بہت جلد تھک جاتی ہوں' ہر وقت سر اور کمر میں درد رہتا ہے جس کی وجہ سے میں بہت زیادہ پریشان رہتی ہوں۔ **(ص۔ا، پشاور)**

جواب: خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ چھ گرام صبح و شام کھائیں، غذا میں ہائی پروٹین کھائیں۔

ہچکی کی شکایت

سوال: میرے والد صاحب کو ہچکی کی شکایت ہے جو ہٹنے کا نام ہی نہیں لیتی' اس بیماری کی وجہ سے میرے والد صاحب کو بہت پریشانی ہوتی ہے اور بعض اوقات سانس اکھڑ جاتا ہے، کچھ کھایا پیا بھی نہیں جاتا۔ کوئی آسان سی ترکیب بتائیں جس سے ہچکی سے نجات مل جائیں۔ (عبدالحمید، کراچی)

جواب: ہلدی کی گانٹھ لے کر باریک پیس لیں اور تمباکو کی چلم میں دو چٹکی تمباکو کی جگہ رکھیں اور بیمار سے کہیں کش لگائیں چند دن کرنے سے پرانی ہچکی دور ہو جائیگی۔

سانس مشکل سے آتا ہے

سوال: میری ناک بند ہے سانس مشکل سے آتا ہے، خوشبو بدبو کا پتہ نہیں چلتا' ناک سے کبھی پانی نکلتا ہے اور نزلہ زکام بہت پرانا ہے بہت علاج کروائے ہیں کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ (مسعود خان، ملتان)

جواب: عمدہ قسم کا اسطوخودوس چھ گرام ایک ایک کپ پانی میں جوش دیکر چھان کر ایک بڑا چمچ خالص شہد ملا کر گرم گرم چائے کی طرح پئیں۔ یہ عمل دن میں تین بار کریں۔ صبح و شام خالی پیٹ رات کو سوتے وقت غذا میں عمدہ قسم کا گوشت اچھی طرح گلا کر بھون کر کھایا کریں۔ صبح ناشتہ میں ہاف فرائی انڈا بہت مناسب ہے۔ کھٹائی سے اور ہر قسم کی بوتلوں' شربت' دہی لسی' چاول اور دودھ سے پرہیز رکھیں، ٹھنڈی ہوا میں نہ جائیں۔

اپنے بچوں کو چھالیہ کھانے سے روکیں

سوال: میرا بچہ دس سال کی عمر سے بیمار چلا آ رہا ہے یوں تو میرے سب بچوں کی صحت بہت اچھی ہے مگر میرا یہ بچہ خاص طور پر بہت تندرست ہوا کرتا تھا اور خوبصورتی میں بھی

سب بچوں سے زیادہ تھا۔ یہاں تک کہ ایک مرتبہ میرے نوکر کے ساتھ جا رہا تھا پولیس نے پکڑ لیا اور تھانے لے گئے انہوں نے سمجھا کہ نوکر نے کسی غیر ملکی بچے کو اغوا کر لیا ہے۔ ہمیں ٹیلیفون آیا تو تھانے جا کر نوکر کو اور بچے کو لیکر آئے مگر اب بچے کو دیکھ کر آنکھ میں آنسو آ جاتے ہیں، نہ اس کی صحت ہے نہ رنگ اور خوبصورتی سب ختم ہو گئی اور یہ صرف میٹھی چھالیہ کھانے کی وجہ سے ہوا ہے۔ بڑے بھائی نے سونف سپاری اس کے منہ میں ڈال دی وہ کسی بات پر ہنسنے لگا سپاری اس کے پھیپھڑے کی نالی میں چلی گئی جس سے اسے بہت کھانسی ہوئی سانس بند ہونے لگا' چیخ و پکار سن کر کمرے میں جا کر دیکھا تو بچے کی آنکھوں سے پانی جاری تھا اور وہ نہ بول سکتا تھا نہ اچھی طرح سانس لے سکتا تھا جلدی جلدی اسے پانی پلایا کافی دیر کے بعد وہ بولنے کے قابل ہوا۔ اس کے کچھ عرصہ بعد اسے سانس کی بیماری ہو گئی کھانسی کے حملہ کے وقت اسے کسی انجکشن یا دوا سے آرام نہیں آتا پھر خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے تھے اس طرح کی سانس کی بیماری ہم نے نہیں دیکھی' ایکسرے ہوئے تو اس کا دل دائیں طرف کھسکا ہوا تھا۔ ڈاکٹروں نے نمونیہ تشخیص کیا مگر علاج سے جب کوئی فائدہ نہیں ہوا تو ہم بچے کو انگلینڈ لے گئے وہاں لندن کے ایک ڈاکٹر کو دکھایا اس نے ایکسرے دیکھتے ہی کہہ دیا کہ اس کی سانس کی نالی میں کوئی چیز پھنس گئی ہے بلا تاخیر ابھی آپریشن ہو گا اس نے اسی وقت آپریشن کیا تو وہی چھالیہ کا ٹکڑا نکلا ہم لوگ حیران ہو گئے۔ بہرحال بچے کی جان بچ گئی بچہ اب بائیس سال کا ہے وہ بالکل ٹھیک ہے سانس وغیرہ سب ٹھیک ہے دل بھی اپنی جگہ پر آ گیا ہے مگر اس کی صحت اس کے بعد سے ٹھیک نہیں ہوئی' رنگ بالکل سانولا سا ہو گیا ہے جیسے کوئی جل جاتا ہے زیادہ بھاگ دوڑ نہیں کر سکتا جلدی تھک جاتا ہے' سب سے بڑی مصیبت یہ ہے کہ اس کا حافظہ بہت کمزور ہو گیا ہے اس لیے تعلیم میں بہت پیچھے رہ گیا ہے۔ ادھر پڑھتا ہے اُدھر بھول جاتا ہے چیزیں رکھ کر بھول جاتا ہے' ادھر اُدھر ڈھونڈتا رہتا ہے اور نام بھی یاد نہیں ہوتے، تعلیم حاصل نہیں کر سکتا۔ (ف، لاہور)

جواب: شکر کریں آپ کے بچے کو اللہ تعالیٰ نے نئی زندگی بخشی ہے۔ بہت سے بچے میٹھی چھالیہ گلے میں پھنسنے اور پھیپھڑوں میں چلے جانے سے موت کے منہ میں چلے گئے ہیں۔ اخبارات بھی اداریئے لکھ لکھ کر تھک چکے ہیں بہرکیف آپ بچے کو غذا کے بعد تین تین چمچ خالص شہد کھلائیں' صبح ناشتے میں عمدہ قسم کے بادام خالص شہد اور کشمش کھلائیں۔ دیسی گھی' مکھن خالص کا غذا میں استعمال کروائیں۔ دوا کے طور پر خمیرا بریشم حکیم ارشد والا اصلی بنا ہوا کسی بہت دیانتدار طبیب سے خرید کر ان کی حسب ہدایت استعمال کروائیں۔ انشاء اللہ تین ماہ میں طبیعت بحال ہو جائے گی۔ حافظہ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

چلنے پھرنے سے سانس تیز ہو جاتی ہے

سوال: میری عمر انیس سال ہے۔ کچھ دن پہلے مجھے سانس کی تکلیف ہو گئی تھی۔ علاج کروانے کے باوجود اب بھی میں پوری طرح ٹھیک نہیں ہوں۔ میں پہلے کی طرح لمبے لمبے سانس نہیں لے سکتا، اگر بھاگ دوڑ والا کام کروں تو سانس پھول جاتا ہے اور بہت مشکل سے سانس لیا جاتا ہے، گلے میں ریشہ بھی ہے۔ اس کے علاوہ میری نبض بعض اوقات تیز ہو جاتی ہے، اکثر یہ بھاگ دوڑ اور چلنے پھرنے سے تیز ہو جاتی ہے اور کبھی بغیر کام کیے ہی بہت تیز ہو جاتی ہے۔ سینے میں دل کے مقام پر اس کی واضح دھمک محسوس ہوتی ہے۔ یہ ہر وقت نہیں ہوتا بلکہ کبھی کبھی محسوس ہوتا ہے' خاص کر لیٹے ہوئے یا کرسی کی پشت سے ٹیک لگائے ہوئے محسوس ہوتا ہے۔ بائیں بازو میں کبھی کبھی تھکن کا احساس ہوتا ہے۔ میرا جسم بھی عام لوگوں کی نسبت زیادہ گرم رہتا ہے۔

(مختار، گوجرانوالہ)

جواب: معجون صنوبر صبح آدھی چمچ کھائیں، سوتے وقت لعوق سپستان ایک چمچ چاٹ لیا کریں، اصلی عمدہ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ گرام شام پانچ بجے کھائیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

سانس کی بیماری

سوال: مجھے سانس کا مرض ہے' تفصیل یہ ہے کہ عرصہ چار سال سے سانس کی تکلیف ہے' وجہ کثرت سگریٹ نوشی ہے' میڈیکل ٹیسٹ میں ٹی بی نہیں ہے' خون میں سرخ ذرات کی کمی ہے۔ صحت بہت کمزور ہے' وزن 45 کلو ہے۔ دل کا عارضہ بھی نہیں ہے، ایکسرے سے معلوم ہوتا ہے کہ پھیپھڑے بلغم سے بھرے ہوئے ہیں۔ بلغم بالکل گوند کی طرح ہے، وضو نہیں کر سکتا، نماز بھی بیٹھ کر پڑھتا ہوں' کوئی چیز کھا یا پی لوں تو فوراً گیس سے پیٹ بھر جاتا ہے۔ واضح رہے کہ میری عمر ساٹھ سال ہے' پیشہ کھیتی باڑی ہے۔ (محمد عمران، شیخوپورہ)

مشورہ: صبح نہار منہ خالص شہد ایک چائے کی چمچ ایک کپ نیم گرم پانی میں حل کر کے پی لیں۔ غذا میں بکرے کا گوشت شوربا' روٹی کھائیں۔ چائے پی سکتے ہیں، انہیلر ابھی نہ چھوڑیں حسب ضرورت لیتے رہیں' سات دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔

دمہ کی شکایت ہے

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے کئی سالوں سے دمہ کی شکایت ہے۔ ساتھ ہی بلغم اور کھانسی بھی بہت شدید قسم کی ہوتی ہے۔ کسی بھی دوائی سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا، ہومیو اور ایلوپیتھک کی بہت ادویات کھا چکی ہوں لیکن اب تکلیف بہت بڑھ گئی ہے، ہر دوائی کے بہت سے Side effects ہوتے ہیں۔ آپ مہربانی فرما کر کوئی ایسا نسخہ بتائیں کہ اللہ تعالیٰ مجھے اس سے مکمل شفا عطا فرمائے۔ میرا کام بچوں کو پڑھانا ہے، اب اس بیماری کی وجہ سے میں نہیں پڑھا سکتی۔ میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے جوڑوں کا درد ہے اور نیند بہت کم آتی ہے۔ روزانہ پانچ ملی گرام کی نیند کی گولی کھاتی ہوں۔ اس کے باوجود اچھی نیند نہیں آتی کہ پوری رات سوئی رہوں۔ آپ میرے لئے کوئی اچھی سی دوائی تجویز کریں۔ (آمنہ بلوچ)

جواب: بہن! دمہ دراصل غذائی بدپرہیزی سے بڑھتا ہے اور تجربہ شاہد ہے کہ جب

بھی غذائی بد پرہیزی کی یہ بڑھ گیا ورنہ نارمل رہتا ہے۔ آپ کو ایک نبوی نسخہ بتاتا ہوں بہت آزمودہ اور لاجواب ہے۔ روغن زیتون 100 گرام کلونجی ۲۰ گرام تخم میتھی ۲۰ گرام قسط شیریں ۲۰ گرام۔

ادویات کوٹ پیس کر روغن میں ملا کر ایک چمچ صبح دوپہر شام کھانے کے بعد مستقل دو ماہ استعمال کریں۔ یہ نسخہ جوڑوں کے دردوں دمہ معدے کی تبخیر بادی اور گیس کے علاوہ جن خواتین کو ایام کی کمی ہو ان کے لئے بھی مفید ہے

بے شک یہ دمہ ہے

سوال: میری عمر 23 سال ہے' مجھے کچھ عرصے سے نزلہ زکام کی شکایت ہے' ناک بند رہتی ہے۔ چھینکیں آتی ہیں' ناک سے پانی بہتا ہے اور ہلکی ہلکی کھانسی رہتی ہے۔ اب کچھ عرصے سے سانس کی بھی شکایت ہوگئی ہے یعنی سانس رک رک کر آتا ہے۔ دل بھی بہت تیزی سے دھڑکتا ہے۔ اس سلسلے میں میں نے ابھی تک کوئی ایلوپیتھک دوائی استعمال نہیں کی ہے بلکہ سب سے پہلے آپ کو ہی خط لکھ رہی ہوں' آپ سے پوچھنا ہے کہ کہیں یہ دمہ تو نہیں ہے اگر ایسی بات ہے تو کیا یہ ٹھیک ہوجائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ میرے گلے میں بلغم بھی بہت رہتا ہے حالانکہ ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کرتی ہوں اور اطریفل اسطخدوس بھی استعمال کر چکی ہوں مگر کوئی فرق نہیں پڑا۔ آنکھوں کے نیچے حلقے پڑ گئے ہیں اور صحت بھی خراب ہوگئی ہے۔ براہ مہربانی! حلقے دور کرنے کیلئے بھی کوئی دوائی بتادیں۔ ایسی ادویات تجویز کریں جو بآسانی دستیاب ہوسکیں۔ (محمد لطیف، کوئٹہ)

جواب: بے شک یہ دمہ ہے اور علاج بھی دمہ کا ہی ہونا چاہیے۔ فی الحال ہفتہ بھر شربت صدر استعمال کریں۔ سرد' ترش چیزوں سے پرہیز کریں۔

آپ کا مشورہ کیمیا اثر تھا

سوال: مجھے سانس میں تکلیف تھی، عجیب قسم کی آوازیں آتی تھیں، بالکل خشک کھانسی آتی رہتی تھی کبھی تو اس قدر شدید کھانسی آتی تھی کہ چہرہ اور آنکھیں سرخ اور ان

سے پانی بہنے لگتا تھا۔ بچپن سے ہی مسلسل علاج کروا رہا تھا۔ ان دواؤں کے استعمال سے میرا بدن پھول گیا تھا۔ آپ کے اس چلغوزے والے مشورے سے مجھے فائدہ ہوا۔ بس یہی کہہ سکتا ہوں کہ آپ کا مشورہ میرے لئے تو کیمیا اثر ثابت ہوا۔ اب بلغم سخت ہوگئی ہے، بلکہ کبھی کبھی بلغم میں سرخی سی بھی آتی ہے۔ (جہانگیری)

جواب: ایک چمچ خالص شہد چاٹ کر سو جائیں، صبح تک پانی نہ پئیں۔ پانچ سات روز کے بعد دوبارہ لکھیں۔ ٹھنڈی کھٹی چیزیں نہ کھائیں۔، دودھ چاول سے پرہیز کریں۔

کالی کھانسی

سوال: حکیم صاحب میرا بچہ شدید قسم کی کھانسی میں مبتلا ہے۔ کھانستے کھانستے اس کی آواز بدل جاتی ہے۔ بلغم بہت کم نکلتی ہے جبکہ پھیپھڑوں میں خشکی خرخراہٹ پائی جاتی ہے۔ کھانستے کھانستے بچہ سرخ اور نیلا ہو جاتا ہے، ہو کی آواز بھی آتی ہے۔ یہ صورتحال دیکھ کر کلیجہ منہ کو آتا ہے۔ اللہ کیلئے میرے معصوم بچے کیلئے اچھا سا نسخہ تجویز کر دیں۔

(شاہدہ پروین، گوجرانوالہ)

جواب: بہن بچے کو ماہنامہ عبقری کی شفاء حیرت منگوا کر چند ماہ استعمال کروائیں۔

تپ دق وسل

سوال: دو سال پہلے رمضان شریف میں مجھے خشک کھانسی ہوئی تھی پھر مجھے اسی مہینے میں منہ سے خون آیا بس اس کے بعد میری صحت بہت تیزی سے گرنے لگی اور سینے میں درد بھی رہنے لگا۔ پانچ ماہ تک علاج ہوا آخر کار رپورٹ نکلوائی جس کی کاپی آپ کو ارسال کر رہا ہوں۔ (محمد اقبال، کراچی)

جواب: رپورٹ کی جو کاپی آپ نے ارسال کی ہے اس کے مطابق آپ کو تپدق وسل رہی ہے مگر اب وہ ٹھیک ہے پھیپھڑے پر پرانا نشان باقی ہے لہٰذا اب آپ غذا کی طرف خاص توجہ دیں اور مرض کی طرف سے پریشان نہ ہوں۔ کمزوری دور ہونے

سے یہ تمام شکایات خود بخود جاتی رہیں گی۔ غذا میں دیسی گھی خالص مکھن کا زیادہ استعمال کریں دودھ پئیں، پھل بھی کھائیں مگر کھٹے پھلوں سے پرہیز رکھیں۔ ذہنی اور جسمانی آرام کی بھی ضرورت ہے۔

تپ دق کا مکمل علاج

سوال: میں جب بارہ سال کی تھی تو گلے میں بہت خارش ہوتی تھی اس کے ساتھ ہی گلا دکھتا تھا، نزلہ گلا پکڑ لیتا تھا اور مسلسل حلق میں بہتا رہتا تھا جس کی وجہ سے یہ تکلیف ہوتی تھی۔ مجھے یاد نہیں کہ کبھی مجھے عام زکام ہوا ہو اور گلا نہ دکھا ہو' ہمیشہ نزلہ گلا دکھنا ساتھ ہوتے تھے۔ پھر مجھے کھانسی کے ساتھ خون آیا۔ ڈاکٹر کے پاس گئے اس نے کہا پھیپھڑوں میں زخم ہو گئے ہیں یعنی ٹی بی اور ساتھ یہ بھی کہا کہ ٹی بی کا نو ماہ کا کورس کرنا ہوگا۔ میں نے چھ ماہ تک دوائیں استعمال کر کے چھوڑ دیں کیونکہ ان سے مجھے کوئی فائدہ نہیں ہوا خون البتہ دوبارہ نہیں آیا مگر باقی تکلیفیں گلے کی خراش' نزلہ وغیرہ اسی طرح ہیں ان میں کوئی فرق نہیں پڑا۔ (ف، کراچی)

جواب: آپ دوبارہ ان ہی معالج سے رجوع کریں جنہوں نے آپ کو ٹی بی کے زمانے کے کورس کا مشورہ دیا تھا بات یہ ہے کہ ٹی بی ایک ایسا مرض ہے جس کا علاج بہت ہی زیادہ احتیاط کا متقاضی ہے۔ ڈاکٹر حکیم کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ ہر مریض کو لے کر بیٹھ جائے اور سمجھانا شروع کر دے اور نہ ہی مریض یہ ٹیکنیکل باتیں زیادہ سمجھ پاتا ہے بیماری سے ویسے ہی وہ پریشان ہوتا ہے ظاہری نفع اس کے ذہن میں ہوتا ہے۔ جیسے آپ نے دیکھا کہ خون تو بند ہو گیا باقی مرض ویسے ہی ہے اور علاج چھوڑ دیا مریض کو ذہن میں وہ ہدایات ضرور رکھنی چاہئیں جو معالج دیتا ہے۔ بعض مریض جب مرض میں اپنے ذہن کے مطابق نفع نہیں دیکھتے تو علاج جاری رکھنے کے بجائے معالج کی نیت پر شبہ کرنے لگتے ہیں یا نفع ہو جاتا ہے تو بھی علاج چھوڑ دیتے ہیں معالج کی ہدایت پس پشت ڈال دیتے ہیں۔ بات یہ ہے کہ ٹی بی کے جراثیم کا

ایک گروپ ہے جسے قبضہ میں کرنے کیلئے دواؤں کا گروپ بنایا گیا ہے اور تجربہ نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ عام طور پر عام مریضوں میں تپ دق کے کورس کو اتنے عرصہ استعمال کروایا جائے تو مریض خطرے سے باہر آجاتا ہے۔ اب باقی باتیں آپ کا معالج سمجھاتا ہے۔ تپ دق کے جراثیم میں مدافعت کا نظام بہت مضبوط ہوتا ہے اور بہت جلدی اسے جراثیم اپنا بھی لیتے ہیں۔ ایک بار جب بھرپور انداز میں علاج شروع کر دیا جائے تو اسے کورس مکمل ہونے تک جاری رکھنا اشد ضروری ہے۔ بغیر معالج کی اجازت کے علاج کو چھوڑنے سے مریض پریشانی میں پڑ سکتا ہے۔ تمام مریضوں کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے۔

سفید ذرات بڑھ گئے

سوال: میرے خون میں سفید ذرات بڑھ گئے ہیں' رات کو کھانسی کا دورہ پڑتا ہے' رات بھر نیند نہیں آتی' چھاتی میں جکڑن محسوس ہوتی ہے' پسلیوں میں درد ہوتا ہے' شدید کھانسی آتی ہے اور سارا جسم پسینے میں شرابور ہو جاتا ہے' بھوک نہیں لگتی اور وزن بھی دن بدن کم ہوتا جا رہا ہے۔ **(فائزہ، لاہور)**

جواب: اس کیفیت کو جو آپ نے بیان کی ہے انگریزی میں EOSINOPHILIA کہتے ہیں' اس مرض پر بہت تحقیق کے بعد پتہ چلا ہے کہ اس میں ہلدی بہت مفید ہے' صبح' دوپہر' شام ہلدی باریک شدہ چھوٹی چمچ بعد از غذا پانی سے استعمال کریں' تین ماہ تک استعمال کریں' اس دوا کے پہلے ہفتہ کے بعد ایوسنوفل کے تعداد 6-5 فیصد کم ہوگی' دوسرے ہفتہ کچھ بڑھ جائیگی' تیسرے ہفتہ اور کم ہو جائیگی اور انشاء اللہ تین ماہ بعد ٹھیک ہو جائیگی۔

کالی کھانسی کا نسخہ

سوال: اکثر چھوٹے بچوں کو کالی کھانسی ہو جاتی ہے اس کا کوئی نسخہ تجویز کر دیں۔ **(سویرا، کوئٹہ)**

جواب: کاکڑا سنگھی بیس گرام سہاگہ بریاں دو گرام دونوں کو پیس کر آدھی چمچ دوا کو مناسب شہد میں ملا کر نصف نصف چمچ بچہ کو دن میں تین بار یا چار بار چٹائیں۔ کالی کھانسی ختم ہو جائے گی۔

کھانسی کی شدت کا علاج

سوال: سینہ میں کھڑ کھڑ ہوتی ہے اور محسوس ہوتا ہے کہ چھاتی ریشہ سے بھری ہوئی ہے۔ کھانسی کی شدت ہے۔ کیا اس کا علاج ممکن ہو سکتا ہے؟ **(بشیر احمد، لاہور)**

جواب: برگ بانسہ ایک تولہ' سونٹھ 6 ماشہ پنساری سے لے لیں اور ایک پاؤ پانی میں ڈال کر آگ پر گرم کریں۔ نیچے نرم آگ جلائیں جب تین حصہ پانی جل کر صرف ایک چھٹانک رہ جائے تو آگ سے اتار کر ایک تولہ مصری اور چھوٹی چمچ شہد آمیز کر کے پی لیں۔ یہ ایک خوراک کا وزن ہے۔ دن میں دو دفعہ تین لیں۔

دل اور خون کی بیماریاں

دل کی تیز دھڑکن

سوال: عمر ۲۱ سال برس ہے۔ میرا دل بہت دھڑکتا ہے، سانس پھول جاتا ہے۔ تھوڑا سا دوڑوں یا اچانک کوئی بری خبر سن لوں تو دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ علاج بہت کرایا لیکن وقتی فائدہ ہوتا ہے۔ امید ہے کوئی مفید و موثر علاج بتائیں گے۔
(ذیشان احمد، تربت)

جواب: بظاہر آپ قلب کی کمزوری کا شکار لگتے ہیں، ویسے یہ شکایات جسم میں خون کی کمی کا نتیجہ بھی ہو سکتی ہیں۔ مناسب ہوگا کہ آپ اپنا مناسب چیک اپ کرا لیں تا کہ اصلی سبب کا کھوج لگ سکے۔ محض تجویز کردہ دوا پر انحصار مناسب نہیں۔ امراض قلب کے خصوصی شعبے سے رجوع کر کے اپنی مرض کی تشخیص کرا لینی چاہیے۔ اس طرح جلد صحت یاب ہو جائیں گے۔ اس وقت تک عمدہ قسم کے عرق گلاب (نصف پیالی) میں ۲۰،۲۵

کشمش رات کو بھگو دیں۔اس عرق اور کشمش کا صبح ناشتے سے پہلے استعمال مفید رہے گا۔

گھبراہٹ ہوتی ہے

سوال: میری عمر بتیس برس ہے' گذشتہ دو سال سے مجھے گھبراہٹ بہت رہتی ہے' دل بہت تیز چلتا ہے اور سارے جسم میں جلن محسوس ہوتی ہے۔(کلثوم اختر، رائے ونڈ)

جواب: جوارش شاہی یا جوارش فواکہ یا خمیرہ مروارید نصف نصف چمچ صبح رات کو کھائیں۔ ہمراہ عرق گاؤزبان نصف نصف کپ پئیں۔زیادہ نمک یا مرچ نہ کھائیں۔

دل کی دھڑکن بڑھ گئی ہے

سوال: میری عمر 65 سال ہے اور میری صحت اچھی ہے، فوج سے ریٹائرڈ ہوں۔صبح و شام کی سیر میری زندگی کا حصہ ہے مگر اب کچھ دنوں سے میرے دل کی دھڑکن بڑھ گئی ہے۔کبھی تو بیٹھے بیٹھے دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے جس سے میں گھبرا جاتا ہوں۔دو تین مرتبہ دل کے ہسپتال میں مکمل چیک اپ بھی ہوا مگر کوئی نقص نہیں ملا۔ڈاکٹروں نے نارمل کہہ کر فارغ کر دیا میری زندگی کے معمولات سن کر ڈاکٹر بڑے حیران ہوتے ہیں اور کہتے ہیں کہ آپ کو دل کی بیماری ہو ہی نہیں سکتی مگر لگتا ہے کہ ہو گئی ہے۔اب ان کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا' نہ مشینیں کچھ بتاتی ہیں' اس لیے آپ کو زحمت دی ہے۔(ناخدا، کراچی)

جواب: ایک سیب ہوتا ہے سائز درمیانہ رنگ سرخ مگر ایسا سرخ کہ جیسے اس پر خون نچوڑا گیا ہو اور خون چاروں طرف بلکہ ہر طرف سے سیب پر بہہ کر نیچے آرہا ہو۔کسی بڑے سپر سٹور میں دیکھیں' امید ہے مل جائے گا۔یہ ایک سیب تازہ لے کر صاف پانی سے دھو کر چھلکے سمیت کچل دیں اور کپڑے میں نچوڑ کر رس نکال کر پی لیں۔مشین میں بھی رس نکال سکتے ہیں۔ایک ماہ تک روزانہ یہ عمل کریں ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

دل کانپ جاتا ہے

سوال: اچانک شور ہو یا ہلکا سا پٹاخہ چل جائے اس سے میرا دل کانپ جاتا ہے' دوستوں کے سامنے بڑی شرمندگی اٹھانی پڑتی ہے پتہ نہیں یہ دل کی کمزوری ہے یا

قوت مدافعت کمزور ہوگئی ہے۔ (ندیم اختر، کاموکنے)
مشورہ: بنارسی آملہ کا مربہ ایک عدد اصلی چاندی کے ورق میں لپیٹ کر روزانہ کھائیں۔

دل کا درد

سوال: میری عمر پچیس سال ہے مجھے تقریباً بیس سال سے دل کے مقام پر اچانک درد ہوجاتا ہے اس درد کی کیفیت ایسی ہوتی ہے کہ جیسے دل میں سوئی چبھودی ہو اس کی وجہ سے میں ساکن ہوجاتی ہوں کسی قسم کی بھی حرکت نہیں کرسکتی۔ (ج۔و، بہاولپور)
جواب: ایک کپ عرق سیب' ادرک کا پانی ایک تولہ' لیموں کا پانی ایک تولہ' لہسن کا پانی ایک تولہ' ایک پاؤ شہد میں ملالیں' روزانہ ایک چائے والا چمچ صبح وشام لیں۔

دل کا دھڑکنا

سوال: اچانک بیٹھے بیٹھے یا چلتے ہوئے دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی ہے اور کبھی تو دل اتنی زور سے دھڑکتا ہے کہ جیسے باہر آجائے گا' اور میری کیفیت ایسی ہوجاتی ہے جیسے کوئی پرندہ خوف سے پنجرہ میں پھڑپھڑاتا ہے۔ (سامیہ، حیدرآباد)
مشورہ: حب مؤلف جواہر' عرق گاؤزبان کے ساتھ ایک عدد صبح وشام کھائیں۔ غذا کے بعد ایک عدد خوشبودار سرخ گلابی رنگ کا درمیانہ سائز والا سیب کھائیں۔

پھر زندہ ہوگیا

سوال: دل کی تکلیف ہوئی' بڑے پرائیویٹ ہسپتال میں انجیوگرافی ہوئی تو اللہ کی شان حرکت قلب بند ہوگئی۔ ڈاکٹروں نے الیکٹرک شاک دیئے اور جو کچھ ان کی سمجھ میں آیا انہوں نے کیا پھر ان کو میری موت کا یقین ہوگیا تو اللہ تعالیٰ نے مجھے زندگی دوبارہ دے دی اور میں زندہ ہوگیا۔ کافی کمزور ہوگیا' بستر پر رہا' کچھ چلنے پھرنے لگا اور اب میں پوری طرح صحت مند ہوں مگر میرا چہرہ کچھ کچھ سیاہی مائل ہوگیا جیسے جھلس گیا ہو اور ہاتھ بالکل پیلے زرد ہوگئے جیسے یرقان میں ہوجاتے ہیں خون کے ٹیسٹ نارمل ہیں، ایل ایف ٹی نارمل ہے' الٹراساؤنڈ نارمل ہے۔ کاروبار یورپ میں بھی ہے' یورپ آنا جانا لگا رہتا ہے

وہاں بھی ڈاکٹروں سے مشورے کیے وہ بھی تشخیص نہیں کر سکے' بالکل زردی ہلدی کی طرح کی جسم پر ہوگئی ہے۔ (زیڈ زیڈ، کوئٹہ)

جواب: مفرح شیخ الرئیس تین تین گرام مفرح بارد تین تین گرام دواء المسک معتدل جواہر دار تین گرام صبح و شام کھائیں۔ مفرح شاہی چھ چھ گرام غذا کے بعد کھائیں۔ انڈا' مرغی' مچھلی' گوشت سے پرہیز کریں۔ تازہ پھل' انگور اور انار کھائیں۔

لرزہ طاری ہونا

سوال: میرا دل ڈوبتا ہے' کچھ کھاؤں تو تکلیف بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ خاص طور پر ثقیل چیز کھانے سے بہت برا حال ہوتا ہے۔ جب تک کھانا ہضم نہ ہو جائے یہی حال رہتا ہے، دل بھی دھڑکتا ہے۔ شادی کو سات سال ہو گئے ہیں، چار بچے ہیں۔ میں چل پھر زیادہ نہیں سکتی، دھوئیں اور دھول سے سانس رکتا ہے۔ پیشاب زیادہ اور سفید ہوتا ہے۔ کھنکھارنے پر کالا بلغم نکلتا ہے ڈر و خوف محسوس ہوتا ہے اور لرزہ طاری ہو جاتا ہے۔ (رعنا، ملتان)

جواب: جوارش کمونی نو گرام غذا کے بعد کھائیں اوپر سے عرق سونف آدھی پیالی پئیں۔ صبح و شام دوا اکساب معتدل جواہر والی آدھی آدھی چمچ کھائیں۔ غذا میں بکرے کا شوربا روٹی کھائیں۔

بلڈ پریشر اور ہیپا ٹائٹس

سوال: آپ کے دو مضمون ہائی بلڈ پریشر اور ہیپا ٹائٹس کا نہایت آسان علاج جو کہ شائع ہوئے ان کا مطالعہ کیا۔ اللہ تعالیٰ آپ کو جزائے خیر عطا فرمائے۔ میں نے ہیپا ٹائٹس کا نسخہ بالکل آپ کی ہدایت کے مطابق بنانے کی کوشش کی ہے لیکن ناکام رہا۔ دونوں مٹی کے پیالے بالکل سادہ تھے ان کا منہ "سوا چھ انچ ہے۔ صبح جب اوپر والے پیالے کو اٹھایا تو اس پر کوئی جوہر نہیں تھا۔ آپ اس کی مزید وضاحت فرمائیں تاکہ اس نسخے کو بنانے میں کامیاب ہو جاؤں۔ نوشادر کی وضاحت بھی کر یں سنا ہے کہ یہ کئی قسم کی ہے۔ دوسری دوائی ہائی بلڈ پریشر کی تھی اس کے بارے میں عرض ہے کہ اس دوائی

میں ارجن کا پانی ملانے اور صرف گولی بنانے سے زیادہ سے زیادہ کتنا عرصہ رکھا جا سکتا ہے یا زیادہ عرصہ محفوظ رکھنے کیلئے کوئی اور طریقہ ہے اگر ہے تو وضاحت فرمائیں اور دوائی کتنا عرصہ صحیح حالت میں رہے گی۔ **(اقبال احمد، صادق آباد)**

جواب: آپ نے جوہر نکالنے کی کوشش کی ہے لیکن تجربہ نہ ہونے کی وجہ سے ناکام ہوئے ہیں۔ آپ یہ دوائی بذریعہ ڈاک منگوا سکتے ہیں۔ دوسرا ارجن کا پانی ڈال کر فوراً گولیاں بنا سکتے ہیں۔ اور گولیاں تا دیر باقی رہ سکتی ہیں۔

فشار خون

سوال: میری والدہ کا بلڈ پریشر بہت بڑھا ہوا ہے۔ ان کا معالج ہر مرتبہ اس کے نسخے میں تبدیلی کرتا ہے، لیکن گزشتہ دو سال سے ان کا مکمل معائنہ نہیں کرایا گیا ہے۔ کوئی کارگر نسخہ بتایئے۔ **(زینب خان، پشاور)**

جواب: پہلی بات تو یہ ہے کہ موجودہ صورت میں ان کا بلڈ پریشر اور زیادہ بڑھ سکتا ہے اور چونکہ یہ آپ کی والدہ کا معاملہ ہے، اس لیے آپ کو بتانا بہت ضروری ہے، دوسری بات یہ ہے کہ جو دوائیں آپ کی والدہ کو دی جا رہی ہیں وہ موثر ثابت نہیں ہو رہی ہیں، لہٰذا بہت ضروری ہے کہ ان کا طبی معائنہ کرایا جائے، کیونکہ معالج کو اس وقت تک صحیح صورت معلوم نہیں ہو سکے گی جب تک طبی معائنہ نہ ہو جائے۔ میرے خیال میں بلڈ پریشر کے مریضوں کا طبی معائنہ سال میں ایک یا دو مرتبہ کرانا چاہیے۔ اپنے معالج سے اس سلسلے میں دریافت کر لیں۔ اگر وہ معائنہ کرانے کے سلسلے میں عدم دلچسپی کا اظہار کریں تو آپ معالج تبدیل کرنے پر غور کریں۔

بلڈ پریشر

سوال: میری عمر ساٹھ سال ہے قوا مضبوط ہیں، چلتا پھرتا بھی ہوں، ۲ سال سے بلڈ پریشر کا مریض ہوں۔ ڈاکٹری دوائیں مرض کو قابو میں کر لیتی ہیں، لیکن مستقل فائدہ نہیں ہوتا۔ طبِ مشرقی اس سلسلے میں میری کیا مدد کر سکتی ہے؟ ایسی غذائیں، تدابیر اور

علاج بتائیے جن سے یہ مرض بڑی حد تک دور ہو جائے اور میں روک ٹوک اور مسلسل پرہیز و خوف کی زندگی سے نجات پا سکوں۔ (احمد اللہ خاں، بہاول نگر)

جواب: فشارِ خون قوی (ہائی بلڈ پریشر) کا خوف خود سبب مرض ہے۔ جب تک آپ اپنے ذہن سے اس کو خارج نہیں کریں گے۔ آپ پر مسلط رہے گا۔ اندازہ نہیں ہے کہ آپ نے اپنے گردوں کا امتحان کرایا ہے یا نہیں؟ گردوں کا ورم یا ان میں پتھری ایک سبب ہو سکتی ہے۔ آپ کی عمر اب ساٹھ سال ہے اور اس عمر میں غذائی بے اعتدالیوں کی وجہ سے خون کی رگیں سخت و تنگ ہو جاتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ میں ایسی صورت ہو۔ میری رائے ہے کہ برنجاسف ۶ گرام، آلو بخارہ ۵ دانے، رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح خوب مل چھان کر پی لیں۔ اس سے خون کی رگوں کی تنگی دور ہو سکتی ہے۔ غذا میں اعتدال کو راہ دیجیے۔ نمک کم کھائیے۔ گوشت ہفتے میں بس ایک دو بار سبزیوں پر توجہ زیادہ سے زیادہ دیجیے۔ ہرا گھیا اس مرض کے لیے لا جواب ہے۔ زیادہ سے زیادہ نوشِ جان کیجیے۔

بلڈ پریشر کے اسباب

سوال: میری عمر پچاس برس ہے مجھے بتائیں کہ بلڈ پریشر کن اسباب کی بنا پر ہوتا ہے۔ (راجہ ریاض احمد، گجرات)

جواب: اس سوال کا جواب تو بہت طویل ہے لیکن یہاں مختصراً وجوہات بتا رہا ہوں جن کی وجہ سے بلڈ پریشر ہوتا ہے۔ سستی کاہلی، ورزش نہ کرنا، سیر نہ کرنا، سوچ بچار زیادہ غم و غصہ خون کی رگوں کا تنگ ہونا، خون کا زیادہ ہونا، خون کا گاڑھا ہونا، گردوں کا ورم، ناقص غذاؤں کا استعمال۔ مجموعی طور پر یہ صحت کے اصولوں سے انحراف کرنا ہے۔ مناسب ہوگا کہ صبح ناشتہ جلد کریں دوپہر کو کھانا جلد کھائیں۔ رات کو کھانا جلد کھائیں۔ صبح کو سیر کریں۔ رات کو جلد سوئیں اور صحت کے اصولوں پر عمل کریں زیادہ نمک مرچ مصالحہ جات چکنائی اور میدے والی غذاؤں سے احتیاط کریں۔

پسلیوں میں درد ہوتا ہے

سوال: عمر 20 سال ہے دل والی سائیڈ میں پسلیوں کے نیچے جہاں پسلیاں ختم ہوتی ہیں وہاں بہت زیادہ درد ہوتا ہے کبھی بازوؤں اور کبھی گردن میں بھی درد ہونے لگتا ہے یہ درد پسلیوں کے نیچے سے شروع ہو کر اوپر گردن تک آتا ہے جب یہ درد ہوتا ہے جسم سے گرمی نکلنے لگتی ہے۔ ہاتھوں اور آنکھوں سے گرمی زیادہ نکلتی ہے خون کی شدید کمی ہے اور بلڈ پریشر بھی کم رہتا ہے۔ **(پاکیزہ، برجمنڈی)**

جواب: غذا سے ایک منٹ پہلے حب حلتیت ایک ایک گولی چبا کر پانی سے نگل لیں۔ دوپہر اور رات کو صبح وشام خالی پیٹ آدھی چائے کی چمچ خمیرہ ابریشم کھائیں۔ یہ خمیرہ کسی بہت ہی اعتماد والے طبیب سے خریدیں۔ غذا میں بکری' بکرے کا گوشت اچھی طرح گلا کر پکایا ہوا چپاتی سے کھائیں۔ انار اور سیب بھی روزانہ کھائیں۔

پتے میں پتھری

سوال: میری والدہ کی عمر 56 سال ہے' انہیں شوگر' بلڈ پریشر' دل کا عارضہ اور پتے میں پتھری ہے۔ اس کے ساتھ ہی وہ ہیپاٹائٹس بی کی بھی مریضہ ہیں' ہفتے میں دو مرتبہ ان کا ڈائیلسز بھی ہوتا ہے۔ چار مہینوں سے شدید خارش کا مسئلہ درپیش ہے۔ پورے جسم میں خارش ہوتی ہے' خارش کی وجہ سے خون بھی نکل آتا ہے زخم سوکھتے بھی نہیں کہ دوبارہ خارش شروع ہو جاتی ہے' ڈاکٹر دوائیں بدل بدل کر تھک گئے ہیں لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا جب تک امی ٹھنڈی ہوا میں رہتی ہیں تب تک خارش کم ہوتی ہے خارش کرنے سے امی کی انگلیاں اور بازو میں تکلیف رہنے لگی ہے۔ **(زہرہ، جھل مگسی)**

جواب: اصلی سفید صندل کا پاؤڈر جو اسی مقصد کیلئے ہوتا ہے جسم پر خارش کی جگہ پر ملیں' انشاء اللہ فائدہ ہوگا، گرم چیزیں نہ کھائیں، سفید سوتی لباس پہنیں، کیمیکلز سے دور رہیں۔ باقی علاج جو کر رہے ہیں وہ کرتے رہیں۔ ایسے پیچیدہ امراض میں مقامی معالج سے روبرو مشورہ مفید ہے۔

ہائی بلڈ پریشر

سوال: میرے والد صاحب جن کی عمر ساٹھ سال ہے کو اکثر بلڈ پریشر بڑھنے کی شکایت رہتی ہے۔ یہ بلڈ پریشر کیا مرض ہے اور اس کا علاج کیا ہے۔ (تسنیم احمد)

جواب: خون ہمارے جسم کی شریانوں میں ہر وقت رواں دواں رہتا ہے اگر کسی وجہ سے شریانوں میں تنگی آجائے یا خون گاڑھا ہو جائے تو دوران خون کی رفتار بڑھ جاتی ہے کیونکہ اسے رواں دواں رہنے کیلئے زور لگانا پڑتا ہے ایسی صورت کو بلڈ پریشر بڑھ جانا کہا جاتا ہے اگر کمزوری ہو تو دوران خون سست ہو جاتا ہے جس کو لو بلڈ پریشر کہا جاتا ہے۔ بلڈ پریشر کا ایک سبب کولیسٹرول کا بڑھ جانا ہوتا ہے مگر ہمارے ہاں زیادہ تر لوگوں کو ڈیپریشن ہے جس کی وجہ سے ان کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اپنے والد صاحب کا کولیسٹرول لیول چیک کروائیں اگر کولیسٹرول لیول نارمل ہو تو پھر اپنے والد صاحب کو عبقری کا بلڈ پریشر کورس چند ماہ مستقل مزاجی سے استعمال کرائیں۔ نمک سے احتیاط کرائیں اور صبح و شام کو کسی پر فضاء جگہ پر جا کر سیر کو معمول بنائیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ بلڈ پریشر پر قابو ہو جائے گا۔

میں سخت تکلیف میں ہوں

سوال: میں سخت تکلیف میں ہوں' مشورہ درکار ہے۔ عمر 60 سال ہے' بلڈ پریشر کا مریض ہوں' پندرہ سال سے ایلو پیتھک دوا کھا رہا ہوں۔ دوا کھاؤ تو آرام اور نہ کھاؤ تو تکلیف۔ غصہ جلد آجاتا ہے' گھبراہٹ اور دروازہ بند کرتے ہوئے کوئی کھٹکا سن لوں تو دل دھڑکنا شروع ہو جاتا ہے' سر میں درد' جسم میں وزن معلوم ہونا' کھڑے ہو کر کام کرنے سے پیروں میں درد' یہ درد ایڑیوں سے پنجوں تک ہوتا ہے، کھڑے ہونے، کام کرنے سے یہ تکلیف شروع ہو جاتی ہے اور تمام جگہ سن ہو جاتی ہے۔ کھڑے ہونے سے معلوم ہوتا ہے کہ پورا وزن پیروں پر ہے' پیروں کا نچلا حصہ سرد رہتا ہے اب تو یہ درد گھٹنوں تک آگیا ہے جس کی وجہ سے چلنا پھرنا مشکل ہو گیا ہے اب یہ درد

مستقل شکل اختیار کررہا ہے۔ پیروں کے نیچے مچھلی دبی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ ٹخنوں کے اوپر معلوم ہوتا ہے پھلجھڑی چھوٹ رہی ہے۔ بلڈ پریشر اوپر والا دو سو سے ایک سو اسی تک نیچے کا ایک سو دس تک رہتا ہے۔ (ارشد اقبال' بلجیم)

جواب: عمدہ قسم کا خالص شہد ایک بڑا چمچ عمدہ قسم کا عرق گلاب تین چمچے سونف کا عرق آدھی پیالی ملا کر پی لیں ایسی تین خوراکیں روزانہ استعمال کریں۔ غذا میں کدو' توری' لوکی' مولی' گاجر' کھیرا بغیر مرچ مصالحے کے اور کچھ دنوں تک بغیر نمک کے پکا کر چپاتی سے کھائیں۔ پھلوں میں گرما' سردا' بیہ دانہ' انار' گنڈیری' مسمی' ناشپاتی' شریفہ کھا سکتے ہیں' کیلا بھی کھا سکتے ہیں' بڑا انگور بیج نکال کر کھا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ عمدہ قسم کا استنبول کا بنا ہوا عطر گلاب جو وہاں آسانی سے دستیاب ہے سونگھا کریں بلکہ روزانہ کپڑوں پر لگائیں اور روئی کی پھریری تر کر کے کان میں رکھیں۔ اگر کسی کو عطر گلاب خالص اصلی میسر نہ ہو تو صرف دیسی گلاب کو سونگھتے رہنے سے بھی دل کی دھڑکن گھبراہٹ وغیرہ کو فائدہ ہوتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر، گیس کی مریضہ

سوال: میری عمر 45 سال ہے اور شادی شدہ بچوں والی ہوں' میں ہائی بلڈ پریشر اور گیس کی مریضہ ہوں اور آج کل اس بیماری کی وجہ سے زندگی اجیرن ہو گئی ہے' ڈاکٹر کو چیک اپ کروایا تو اس نے یہی کہا کہ ہائی بلڈ پریشر ہے' ویسے تو مجھے پتہ ہی نہیں چلتا کہ ہائی بلڈ پریشر کی مریضہ ہوں' ایسے لگتا ہے کہ جیسے کچھ ہو جائے گا بس میرے اندر جیسے خوف کی کیفیت رہتی ہے۔ مجھے اپنے اللہ پر بھروسہ اور یقین بھی ہے۔ نماز کی بھی پابندی کرتی ہوں، بچیاں جوان شادی کے قابل ہیں اور بیٹے ابھی تک بے روزگار ہیں شاید ان کی وجہ سے ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ بھوک بھی لگتی ہے' کھا پی بھی لیتی ہوں لیکن پھر بھی معدہ کچھ کھانے کو مانگتا ہے۔ آپ ہی بتائیں کہ یہ کیا بیماری ہے۔ میری نظر بھی کمزور ہے۔ ہاتھ پاؤں بھی ٹھنڈے ہو جاتے ہیں، تھوڑی دیر آرام کرتی ہوں پھر کچھ

طبیعت سنبھلتی ہے۔ (فرخ بانو، فیصل آباد)

جواب: ایک چمچ خالص شہد آدھی پیالی عرق گلاب خالص میں حل کر کے صبح و شام پئیں، پندرہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔

ہائی بلڈ پریشر اور قبض

سوال: میری عمر 50 سال ہے، مجھے کچھ عرصہ سے ہائی بلڈ پریشر کا مرض ہے۔ اس کے لیے میں دوا کھاتا رہتا ہوں، کبھی کبھار سر میں بھی درد ہوتا ہے۔ میں اس وجہ سے بہت پریشان ہوں، پیٹ میں ہوا بھی بھر جاتی ہے۔ قبض بھی ہے، براہ مہربانی اس کا کوئی اچھا سا علاج بتا دیں۔ (سلیم محمد، کراچی)

جواب: ہائی بلڈ پریشر یا خون کا دباؤ بڑھ جانا، یہ مرض اب بہت عام ہو گیا ہے۔ آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ نسخہ ھوالشافی: صبح و شام کھانے سے نصف گھنٹہ قبل خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا ایک چمچ چائے والا ہمراہ پانی کھا لیا کریں اور درج ذیل نسخہ خود تیار کریں۔ اسرول، مرچ سیاہ، کشنیز خشک ہم وزن لیکر پیس کر زیرو نمبر کے کیپسول بھر لیں۔ اس کا ایک کیپسول صبح شام پانی سے کھا لیا کریں جب بلڈ پریشر 80/120 ہو جائے تو کیپسول روزانہ کا ایک کر دیں۔ رات کو سوتے وقت اطریفل زمانی ایک چمچ چائے والا دودھ سے کھا لیا کریں۔ غذا میں جو کا دلیہ، شہد، دودھ، کالی مرچ کا شوربہ، کدو، شلجم، ٹینڈے، پیاز، لہسن، سلاد، سیب اور انگور کا سرکہ، انار، امرود، سیب کا استعمال کریں۔ تیز مرچ، مصالحے، اچار، پیزا، برگر، باربی کیو، گھی، بڑے گوشت، چائے کافی سے پرہیز کریں۔ ورزش ضرور کیا کریں۔ انشاءاللہ تعالیٰ آپ کی یہ تکلیف ختم ہو جائے گی۔

ہائی بلڈ پریشر اور پھل

سوال: مجھے ہائی بلڈ پریشر ہے، سر چکراتا ہے، ہر وقت طبیعت میں بے چینی سی رہتی ہے، مزاج میں چڑچڑاپن بہت زیادہ ہے، اس چڑچڑے پن کی وجہ سے میرے اپنے اب مجھ سے دور ہو رہے ہیں۔ کسی پھل کے استعمال کے بارے میں بتائیں۔ (زیب النساء، اٹک)

جواب: آپ اس طرح کریں کہ پانچ عدد لیموں لے کران کا پانی نکالیں اور اس میں دو چمچ چینی شامل کر کے صبح وشام پی لیں۔ایک ہفتہ کے بعد صرف ایک وقت ہی روزانہ پی لیں۔ہائی بلڈ پریشر کیلئے کافی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کا علاج

سوال: مجھے کافی عرصہ سے ہائی بلڈ پریشر ہے اس کی وجہ سے میں کافی پریشان ہوں مجھے اس کا کوئی سستا سا علاج بتائیں۔**(محمد رمضان، گجرات)**

جواب: پانچ دانے آلو بخارے کو ایک کپ پانی میں بھگو دیں اور صبح مل چھان کر پی لیں۔دو ہفتہ میں بلڈ پریشر نارمل ہو جائے گا۔

ہمیشہ کیلئے بلڈ پریشر نارمل

سوال: مجھے ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہے جب مجھے پہلی بار معلوم ہوا کہ مجھے یہ مرض لاحق ہے تو میں نے لاہور کے مختلف اطباء اور ڈاکٹروں سے رجوع کیا، مگر یہ ٹھیک نہیں ہوا۔اگر نارمل ہوا بھی تو دواؤں کے چھوڑتے ہی دوبارہ ہو گیا۔پچھلے دنوں ایک صاحب سے ملاقات ہوئی تو انہوں نے بلڈ پریشر کو نارمل کرنے کیلئے گرما کھانے کو کہا، ان کا کہنا تھا کہ چار پانچ سیر گرما روزانہ بلاناغہ چالیس دن کھالیں تو انشاء اللہ ہمیشہ کیلئے بلڈ پریشر نارمل ہو جائے گا۔**(محمد لطیف، لاہور)**

جواب: گرما کھانے کا طریقہ یہ ہے کہ کھانا کھانے کے بعد حسب دستور گرما کھالیا کریں جیسے عام طور پر غذا کے بعد پھل کھائے جاتے ہیں عام طور پر لوگوں کے مزاج بلغمی ہیں یعنی لوگوں میں غذائی قلت کی وجہ سے حرارت طبعی کی کمی ہے۔زندگی حرارت کا نام ہے۔حرارت بجھ جائے تو زندگی کا چراغ بھی بجھ جاتا ہے۔سرد اشیا اور سرد ادویات کا استعمال اعصابی یعنی سردی کے مریضوں کو سوچ سمجھ کر کرنا چاہیے۔گرما زیادہ کھانے سے ایک صاحب کو ذیابیطس ہو گئی اور آج کل وہ شوگر کی وجہ سے بڑے پریشان ہیں۔بلڈ پریشر کی دوا کھاتے ہی شوگر کی بھی دوا کھاتے ہیں۔یک نہ شد دو شد۔

پیٹ اور آنتوں کی بیماریاں

ہاضمہ کمزور ہے

سوال: میرا ہاضمہ کمزور ہے مگر گرم ادویہ نکسیر کا سبب بنتی ہیں۔ مجھے ڈکاروں کی شکایت ہے اور ناف سے نیچے بھی آنتوں میں ہوا ہے (جسے گیس کہتے ہیں) ناف کے نیچے بائیں طرف بڑی آنت میں جلن بھی ہے۔ بائیں طرف پسینہ بھی کم آتا ہے چھینکیں بھی زیادہ آتی ہیں۔ ڈیڑھ ماہ قبل عصر کی نماز میں رکوع کے وقت تسبیح کرتے وقت زبان میں بھاری پن محسوس ہوا تو طبی علاج چھوڑ کر مقامی ڈاکٹر کے پاس گیا اور بعد میں وہاں سے سیدو شریف میں فالج کے سپیشلسٹ ڈاکٹر سے تین ہفتے علاج کرواکر اب کافی بہتر ہو چکا ہوں مگر میرا تجربہ ہے کہ ڈاکٹری ادویہ ایک تو ہمیشہ کھانی پڑتی ہیں اور دوسرا یہ کہ ان کا سائیڈ ایفکٹ کا امکان بھی ہوتا ہے۔ سپیشلسٹ نے جو ادویات دی ان میں بلڈ پریشر، دماغی کمزوری اور نیند آور اور اسپرین کی گولیاں بھی شامل ہیں حالانکہ اسپرین سے میرے پیٹ میں جلن وغیرہ کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ **(ناصر علی، سوات)**

جواب: سفوف تبخیر، جوارش شاہی، عبقری دواخانہ کی دوائی اوپر لکھی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ سونف اور دھنیا ہموزن ثابت لیکر پان کی طرح چبائیں اور لعاب لیں دن میں 5 بار فشاری بھی استعمال کریں۔

الٹراساؤنڈ کرایا دل کے ٹیسٹ کرائے

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے پیٹ کے بائیں طرف ناف کے ساتھ ہر ماہ دو ماہ کے بعد شدید درد ہوتا ہے جو درد اور اینٹی بائیوٹک گولیاں کھانے سے آرام آجاتا ہے خون، پیشاب، سٹول ٹیسٹ مکمل، الٹراساؤنڈ، دل کے ٹیسٹ کرائے جو سب اللہ کے فضل سے ٹھیک آئے۔ ایک لیڈی ڈاکٹر کو چیک کرانے گئی تو اس نے کہا کہ ایچ سی وی کروائیں تو رزلٹ پوزیٹو نکلا جس سے پریشانی ہوئی۔ میری عمر 38 سال ہے، پانچ

بچے ہیں۔سب سے چھوٹا بچہ تین سال کا ہے۔میرا وزن 127 پونڈ ہے قد 5.7 ہے کبھی وزن ایک دو پونڈ بڑھ جاتا ہے کبھی کم ہو جاتا ہے۔سر میں کبھی کبھی درد ہوتا ہے اس کے علاوہ کبھی کوئی تکلیف نہیں ہوئی خدا کے فضل سے بالکل ٹھیک ہوں اور ہر چیز کھا لیتی ہوں۔ایچ سی وی رزلٹ کے بعد پریشانی ہوئی ہے میری رہنمائی فرمائیں کہ کیا یہ پکی بات ہے کہ مجھ سے یہ بیماری میرے خاوند اور بچوں کو بھی ہو سکتی ہے۔کیا واقعی مجھے ہیپاٹائٹس سی ہے۔شکریہ! **(طاہرہ، بہاولنگر)**

جواب: آپ بادی چیزیں بڑا گوشت آلو چاول وغیرہ بالکل استعمال نہ کریں۔ جوارش کمونی جوارش جالینوس اور خمیرہ ابریشم مستقل جاری رکھیں۔انشاءاللہ تعالیٰ پھر تکلیف نہیں ہوگی۔یہ کوئی خطرناک درد نہیں ہے لیکن احتیاط اور علاج لازم ہے۔

دال، سبزی اور تندوری روٹی بھی نہیں کھا سکتا

سوال: میری حالت بہت خراب ہے۔میں بیس سال سے اس مرض میں مبتلا ہوں کہ مجھے بے تحاشہ ڈکاریں آتی ہیں، پانی کا گھونٹ بھی پی لیں تو ڈکار شروع ہو جاتے ہیں اور دال سبزی، تندوری روٹی کچھ نہیں کھا سکتا۔چائے سے بھی ڈکار آتے ہیں، کوئی مجھ سے ہاتھ ملائے، بچے کو گود میں لینے سے بھی ڈکار شروع ہو جاتے ہیں۔کسی کے مشورے پر انڈیا علاج کروانے گیا تھا وہاں سے چھ ماہ علاج کروایا فائدے کے بجائے الٹا مرض بڑھ گیا۔پھر انہوں نے اپنا علاج بند کر کے ہومیو دوائیں دینی شروع کر دیں ان سے یہ حالت ہوگئی۔تمام ایکسرے خون و پیشاب اسٹول ٹیسٹ نارمل ہیں۔ **(عباس، دوبئی)**

جواب: سفوف نمک سلیمانی تین گرام غذا کے بعد دونوں وقت پانی سے پھانک لیں پندرہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔

بھوک کی کمی

سوال: میرا 9 سال کا بچہ بہت ذہین اور چست ہے، لیکن بچپن میں ۲۱ روز تک بخار میں مبتلا رہنے کے بعد سے اس کی بھوک خاصی کم ہوگئی ہے۔اس دوران اسے

کلوروفینوکال کا شربت پلایا گیا تھا۔ بڑی مشکل اور دیر سے کھانا کھاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اس کا جگر متاثر ہے، ان کے تجویز کردہ ٹانک سے کوئی خاص افاقہ نہیں ہوتا۔ ازراہِ کرم مناسب علاج تجویز فرمایئے تاکہ اس کی بھوک بڑھ جائے اور وزن میں کچھ اضافہ ہو۔ (رشید احمد، جہلم)

جواب: آپ نے سب باتیں لکھ دی ہیں، مگر اصل بات نہیں لکھی کہ صاحبزادے کا وزن کتنا ہے اور قد کیا ہے؟ قد اور وزن میں توازن اگر ہے تو زیادہ پریشان ہونے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔ آخر آپ صاحبزادے کو ضرورت سے زیادہ کھلانے پر کیوں مصر ہیں؟ اس 9 سالہ بچے کے لیے بہترین ٹانک یہ ہے کہ اسے غذا کا پابندِ وقت بنا دیجیے اور اس کے آرام اور ورزش کا خیال رکھیے۔ اگر وہ اپنے اسکول میں کھیل کود میں حصہ لینے سے گریزاں ہے تو اُس کے اس فرار کو دور کرنا چاہیے۔ بدقسمتی یہ ہے کہ ہمارے ہاں تعلیم کا صحیح تصور ہنوز قائم نہیں ہو سکا ہے اور اسکول اور کھیل کے میدان کے تعلق کو سمجھا نہیں گیا ہے۔ شہروں میں نہ کھیل کے میدان ہیں، نہ خالی میدانوں کو باقی رکھا جانے کا دستور ہے۔ جو جگہ خالی ہے وہاں عمارت کھڑی کرائی جاتی ہیں۔

متلی کی شکایت رہتی ہے

سوال: متلی کی شکایت رہتی ہے، بہت دن پہلے مری میں گندا ناریل کھانے سے ہیضہ ہوا تھا، بڑی مشکل سے بچی، وہاں بڑے ہسپتال میں ٹھیک تو ہوئی مگر بیماری کا اثر باقی ہے۔

(نرگس، اسلام آباد)

جواب: جوارش املی پانچ گرام غذا کے بعد کھائیں، دودھ، چاول، گرما وغیرہ سے پرہیز کریں۔

بھوک ختم ہوگئی

سوال: میری عمر 25 سال ہے شادی شدہ ہوں، میرا مسئلہ یہ ہے کہ کھانے کو بالکل

دل نہیں چاہتا' پہلے بہت موٹا ہوتا تھا لیکن اب دن بدن کمزور ہوتا جارہا ہوں' کوئی بیماری نہیں ہے۔ **(وارث شاہ، ملتان)**

جواب: کمزوری غذائی قلت کی وجہ سے معلوم ہوتی ہے غذا بحال ہونے پر کمزوری ازخود رفع ہوجائے گی' فی الحال حب کبد نوشادری ایک گولی غذا کے بعد دن میں تین بار کھائیں' دس بارہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔

اپھارہ اور کھٹے ڈکار

سوال: میں پہلے مٹی بہت کھاتی تھی اب تو خیر وہ مٹی کھانے کی عادت نہیں ہے اب میرے پیٹ میں اپھارہ رہتا ہے۔ کھٹے ڈکار آتے ہی رات کو منہ سوکھ جاتا ہے دل گھٹتا ہے، شدید چکر آتے ہیں، پاخانہ مختلف رنگ کا ہوتا ہے پاخانہ آتے ہی پیٹ میں سوئیاں چبھتی ہیں، سینے میں شدید جلن ہوتی ہے جب تک کیپسول کھاتی ہوں آرام رہتا ہے اس کے بعد پھر وہی حالت ہوجاتی ہے، پہلے تو الٹیاں بھی آتی تھیں۔ ایکسرے وغیرہ کروائے وہ سب نارمل ہیں اور نہ ہی پیٹ میں کیڑے ہیں۔ **(خدیجہ، ملتان)**

جواب: دو تین دن تک کھانا نہ کھائیں کھانے کے وقت صرف شہد کھائیں سلیمانی چائے پئیں یا سبز چائے سبز الائچی والی پئیں۔ پھل مالٹا کینو یا ان کا جوس جو باہر سے ڈبوں میں سیل بند آتا ہے وہ پی لیں دو تین دن کے بعد شدید بھوک پر مونگ کی دال چاول کی کھچڑی پودینے کی چٹنی سے تھوڑی سی کھائیں۔ پودینے کی چٹنی میں لیموں کا رس بھی شامل کرلیں پھر گوشت کا شوربہ روٹی اسی طرح چٹنی کے ساتھ کھائیں۔ غذا کے بعد سلیمانی نمک آدھی چائے کی چمچ کھالیا کریں۔ دودھ' گھی مکھن ہرگز نہ کھائیں شدید بھوک کے بغیر کھانا نہ کھائیں۔

بھائی الٹیاں کرتا ہے

سوال: مسئلہ میرے چھوٹے بھائی کا ہے جس کی عمر دس سال ہے جو بہت پیارا ہے لیکن تقریباً دو سال سے پتہ نہیں کیا ہوا ہے کہ وہ دن بھر خصوصاً کھانے کے بعد

الٹیاں کرتا رہتا ہے جو دوپہر کے وقت بالکل ہی کم ہو جاتی ہیں چھوٹی چھوٹی الٹیاں کرتا ہے، کچھ کھایا پیا نہیں لگتا، اس کا رنگ دن بدن پیلا ہوتا جارہا ہے اس کی طرف دیکھ کر ترس آتا ہے۔ (ابراہیم خان، جھنگ)

جواب: الٹی متلی کا سبب معلوم ہونا ضروری ہے اس کے بغیر علاج تجویز نہیں کیا جاسکتا۔ جگر، معدہ، گردے اگر ٹھیک ہیں تو پھر دماغی کمزوری کا علاج ہونا چاہیے یا پھر بدہضمی کا علاج ہونا چاہیے۔ فی الحال جوہر شفاء مدینہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔

دل متلاتا ہے

سوال: ہر وقت دل متلاتا رہتا ہے مگر الٹی نہیں ہوتی۔ کھانا بھی نہیں کھایا جاتا، منہ سے پانی جاری ہو جاتا ہے، ٹیسٹ نارمل ہیں، السر میں سوزش نہیں ہے۔ پیشاب میں جلن ہو جاتی ہے جو اکثر ہوتی ہے۔ (شریف الدین، لالہ موسیٰ)

جواب: گنا چوسیں، سبزیاں پکا کر کھائیں، پیشاب اور گردوں کا چیک اپ کروائیں۔

کھانا ہضم نہیں ہوتا

سوال: میں 70 سال کا ہوں جو بھی کھاتا ہوں گیس بن جاتی ہے، دانت جواب دے چکے ہیں، دو چار ڈاڑھیں رہ گئی ہیں۔ گوشت چبا نہیں سکتا چوس کر پھینک دیتا ہوں، بلڈ پریشر بہت ہو جاتا ہے۔ چکر بھی آتے ہیں، قبض نہیں ہے بلکہ اجابت وقت بے وقت ہو جاتی ہے۔ صبح و شام چہل قدمی کرتا ہوں۔ (و۔ش، جدہ)

جواب: جتنی جلدی ہو سکے دانت لگوالیں جو دو ڈاڑھیں رہ گئی ہیں ان کے ہوتے ہوئے دانت لگ سکتے ہیں۔ ان کے گرنے کے انتظار میں نہ رہیں اور نہ انہیں زبردستی نکالنے کی کوشش کریں۔ غذا نرم کھائیں، بکرے یا دیسی مرغ کا عمدہ شوربا تیار کروائیں اور گوشت کو قیمہ بنا کر اچھی طرح پکا کر اس میں شامل کریں۔ اس میں روٹی کو اچھی طرح نرم کر کے کھائیں۔ غذا کے بعد دوپہر کو ہاضم خاص ترکیب کے مطابق پانی سے پھانکیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ عمدہ قسم کے میٹھے دیسی آم، خوبانی، کالی چیری

حسب ہضم کھائیں۔ دودھ اور چاول سے پرہیز کریں۔

یہ بدہضمی ہے

سوال: مجھے بہت پرانی تبخیر معدہ کی شکایت ہے' جن دنوں یہ تکلیف شروع ہوئی تھی ایک ماہ تک مجھے معدے میں مسلسل درد رہا تھا پھر جب تکلیف شروع ہوئی تھی تو موشن اور الٹیاں بھی شروع ہوگئیں' ساتھ ہی دل و دماغ پر گیس چڑھتی تھی اور دورے والا حال ہوجاتا۔ اندر جسم میں گھبراہٹ اور زبان کھینچ جاتی اور دل پر دباؤ پیدا ہوجاتا تھا۔ کچھ حکیم صاحبان سے علاج کروایا فائدہ نہیں ہوا۔ آپ کے کالم پڑھ کر جوہر شفاء مدینہ استعمال کی اس کے بعد کافی عرصہ تک دل پر گیس کا اثر کم ہوگیا اب دو ماہ پہلے عمرہ کرنے گئی تو وہاں کھانے کے بعد ڈکار لگ گئے اور دماغ پر گیس کا ایسا اثر ہوا کہ غنودگی یا نیندسی آنے لگی۔ دل میں گھبراہٹ اور جسم میں بے چینی ہوگئی۔ پھر مجھے قے آئی اور معدہ خالی ہوتے ہیں طبیعت بحال ہوگئی۔ اب پاکستان آکر کیفیت یہ ہے کہ تھوڑا سا کھالوں تو پیٹ بھر جاتا ہے ذرا سا زیادہ کھانے کی کوشش کروں تو پیٹ پھول جاتا ہے۔ ہروقت پیٹ میں گیس ہے' کبھی کبھی بدہضمی یا کھٹے ڈکار آتے ہیں، کم کھانے سے کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ پہلے بہت جلدی موشن یا قے ہوجاتی تھی اب کبھی کبھار ہوتا ہے۔ گرم چیزیں موافق نہیں آتیں' پیاس بڑھ جاتی ہے۔ دوسرا صبح سویرے ریشہ آتا ہے، سارا دن گلے میں پھنسا رہتا ہے۔ ایسی دوا بتائیں جو بھوک لگائے اور معدہ کام کرے' کم مرچ والی سادہ غذا کھانے کی کوشش کرتی ہوں۔ (مسز کاشف، بہاولپور)

جواب: یہ بدہضمی ہے' اس کا اصولی علاج ضروری ہے ورنہ یہ بیماری لگی رہے گی۔ بہتر ہوگا کہ کسی اچھے مقامی طبیب کی زیر نگرانی یہ علاج ہو۔ اس وقت ادارہ عبقری کا تیار شدہ ''اصلاح معدہ کورس'' تین سے پانچ ماہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔۔ بکرے کا شوربا' پھلکا چپاتی غذا رکھیں۔ خاص طور پر روغنی بھنی' تلی چیزوں سے' دودھ

کی بنی چیزوں سے چاول سے، بے آرامی سے پرہیز ضروری ہے۔

پیٹ میں درد

سوال: تقریباً ایک سال سے پیٹ کے مرض میں مبتلا ہوں۔ ناف کے دائیں اور بائیں جانب دو یا تین دن بہت شدید درد رہتا ہے۔ بہت علاج کروایا فائدے کے بجائے نقصان ہوا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں یہ گیس، بدہضمی ہے، کھانا ہضم نہیں ہوتا، حلق میں اٹکا رہتا ہے جس سے پیٹ میں درد ہوتا ہے اگر کھالوں تو دو گھنٹے بعد الٹی ہو جاتی ہے۔
(قیصر، کراچی)

جواب: غذا کے بعد دونوں وقت جوارش کمونی چھ گرام ہمراہ عرق بادیان دو اونس کھائیں۔ غذا شدید بھوک پر کھائیں۔ دو غذاؤں کے درمیان کچھ نہ کھائیں پئیں۔

بھوک نہیں ہے

سوال: پچھلے سال مئی میں مجھے یرقان ہو گیا، اس کا حکیمی علاج کروایا۔ اللہ نے شفاء دی۔ اس کے بعد سے بھوک نہیں ہے، کچھ زبردستی کھالوں تو طبیعت بہت خراب ہو جاتی ہے۔ گیس بہت بنتی ہے، چہرہ زرد اور چھائیاں سی نظر آنے لگی ہیں۔ ہاتھوں کی ہتھیلیاں گرم رہتی ہیں، ٹیسٹ نارمل آتے ہیں جگر کا ٹیسٹ بھی نارمل ہے۔ **(زہرا بی بی، گجرات)**

جواب: مفرح بارد چھ گرام صبح و شام کھائیں۔ غذا کے بعد دوپہر رات کو جب کبد نوشادری ایک ایک گولی کھائیں۔ سبزیاں، پھل، خاص طور پر انگور مفید ہیں۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔

ایک سستی دوا

سوال: میں ایک مزدور کا بیٹا ہوں، میرا باپ باسی ٹکڑے جمع کرتا ہے بس یہی ہمارا روزگار ہے اس سے جو آمدنی ہوتی ہے وہ ہم چار بہن بھائی ماں باپ اور دادی کیلئے کافی نہیں ہوتی۔ بس سب کو ایک ایک روٹی مل جاتی ہے کبھی پیاز سے...... کبھی اچار سے...... کبھی کوئی ترکاری بھی مل جاتی ہے۔ میں نے بھی اب ردی جمع کرنی شروع کر دی ہے مگر

مجھے ابھی اس کا تجربہ نہیں ہوا ہے۔ ابا کہتا ہے کام کیے جاؤ...... آہستہ آہستہ خود ہی سمجھ آجائے گی۔ ہم سب نماز ضرور پڑھتے ہیں' دادی قرآن شریف بھی پڑھتی ہے اور ہمیں بھی پڑھاتی ہیں اللہ کا شکر ہے' بُری صحبت سے بچے ہوئے ہیں مگر کچھ دنوں سے مجھے ایک لت لگ گئی ہے، میں نے کئی بار ابا کو باسی ٹکڑوں میں سے سوکھے ٹکڑے چھانٹ چھانٹ کر کھاتے دیکھا ہے بس مجھے بھی عادت پڑ گئی ہے اچھے اچھے سوکھے ہوئے روٹی کے ٹکڑے جن پر پھپھوندی نہ ہو اچھی طرح چبا کر کھالیتا ہوں اس سے ذرا پیٹ بھر جاتا ہے مگر اب کچھ دنوں سے میرے پیٹ میں شدید درد ہونے لگا ہے کبھی متلی ہونے لگتی ہے کبھی جلاب لگ جاتے ہیں ایک دوبار سر میں شدید درد بھی ہوا ہے مگر زیادہ پریشان پیٹ درد سے ہوں جب ہوتا ہے تو کسی طرح بھی کم نہیں ہوتا۔ (رشید احمد، چنیوٹ)

جواب: آپ نے لکھا ہے کہ آپ جواب کیلئے لفافہ نہیں بھیج سکتے' پتہ بھیج رہے ہیں عبقری آپ باقاعدہ نہیں دیکھتے' مگر مشکل یہ ہے کہ آپ پتہ لکھنا بھی بھول گئے ہیں، آپ نے اپنا پتہ نہیں لکھا ہے۔ مشورہ یہ ہے کہ آپ سوکھی روٹی کے ٹکڑے نہ کھائیں۔ پودینے کی چٹنی لیموں کا عرق ڈال کر دن میں چند بار ایک چمچ چاٹ لیں۔ اگر ممکن ہو تو ایک دن صرف دار چینی کی چائے پر گزارہ کریں سادہ چائے بغیر دودھ کے ہو تو وہ بھی ٹھیک ہے امید ہے اس سادہ سی تدبیر سے فائدہ ہوجائیگا۔ حب حلیت ایک سستی دوا ہے دن میں تین بار دو دو گولی کھائیں۔

پیٹ میں عجیب طرح کی آوازیں

سوال: میری عمر 29 سال ہے غیر شادی شدہ ہوں' کچھ عرصہ پہلے ڈائٹنگ کی' تقریباً ایک سال بعد دوبارہ وزن اتنا ہی ہو گیا جتنا پہلے تھا' میں چائے کی بھی شوقین ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ کچھ دن میں ٹھیک رہتی ہوں اور تھوڑے دنوں بعد میرے معدے میں جلن' گرمی محسوس ہوتی ہے' خاص طور پر کچھ کھانے کے بعد ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جو کچھ کھاؤں' ہضم نہیں ہوتا' پیشاب میں جلن ہوتی ہے اور پیٹ میں عجیب طرح کی آوازیں آتی ہیں۔ پھر

میں چائے کم کر دیتی ہوں اور ٹھنڈی چیزیں شروع کرتی ہوں تو طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ بصورت دیگر کبھی موشن، کبھی پیچش کی طرح اجابت ہوتی ہے۔ (شبانہ، چکوال)

جواب: پہلے پیٹ کا علاج ضروری ہے، چہار تخم کسی طبیب یا اچھے پنسار سے لے کر آدھی چائے کی چمچ صبح وشام پانی سے پھانک لیں۔ گرم چیزوں مرچ، گرم مصالحہ وغیرہ سے پرہیز کریں۔

مجھے بہت تکلیف ہے

سوال: میرے پیٹ میں بہت درد ہے اگر میں ایک گلاس پانی پیوں تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے میں نے پورا ایک جگ پانی پی لیا ہے۔ درد پورے پیٹ میں ہے مگر دائیں جانب بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ درد اس وقت سے شروع ہوا ہے جب میں نے کھیتوں میں بہت زیادہ گھاس اٹھائی تھی پہلے تو مجھ سے یہ گھاس اٹھائی نہیں جا سکی مگر میں نے پورا زور لگایا تو میرے پیٹ میں درد شروع ہو گیا۔ میں ڈاکٹروں کے پاس گیا مگر گولیوں سے کچھ فرق نہیں پڑا۔ مجھے بھوک بہت کم لگتی ہے گیس بہت زیادہ ہے طبیعت اکثر بوجھل رہتی ہے پڑھائی میں بھی دلچسپی نہیں ہے، بھاگ دوڑ میں مجھے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ میری کمر میں بھی درد ہوتا ہے اب تو میری آنکھیں بھی کمزور ہو رہی ہیں۔ (شکور احمد، قصور)

جواب: تیزپات اور دیسی اجوائن صاف کی ہوئی ہم وزن کوٹ چھان کر سفوف بنا کردہ چٹکی دن میں تین بار غذا کے بعد پانی سے پھانکیں ان شاء اللہ فائدہ ہوگا، آرام بھی ضروری ہے۔ ورزش، کھیل کود وزن اٹھانا منع ہے۔ جب تک مکمل شفاء یابی نہ ہو جائے۔

پیٹ میں درد

سوال: کافی عرصے سے پیٹ کی بیماری کی شکار ہوں، پیٹ میں درد رہتا ہے۔ پیٹ میں دائیں بائیں درد ہوتا ہے جو سوتے وقت بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے نیند نہیں آتی اور پیٹ میں ہوا بھری رہتی ہے اور بار بار اجابت آتی ہے۔ (مریم، کوئٹہ)

جواب: سالم اسپغول ایک چائے کی چمچ ایک کپ پانی میں رات کو بھگو دیں یہ مشکل پیش وقت پر
منہ ذرا سی چینی ملا کر ہلا کر پی لیں۔ اسی طرح شام کو پیئیں۔

کھانا ہضم نہیں ہوتا

سوال: مجھے گیس کی شکایت ہے' کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر سے بخار کی دوائی لی تو موشن شروع ہو گئے اور ایک دو ماہ تک لگے رہے۔ اب موشن کچھ ٹھیک ہو گئے ہیں لیکن بار بار پیٹ خراب ہو جاتا ہے۔ سر میں ہر وقت ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے اور کبھی کبھی اچانک سر میں درد شدید ہوتا ہے سب کہتے ہیں یہ گیس کی وجہ سے ہے۔ گیس کی دوائی لینے سے تین چار دن فرق پڑتا ہے' پھر وہی کیفیت ہوتی ہے۔ ہر وقت مجھے ریشہ رہتا ہے اور چوبیس گھنٹے حلق میں گرتا رہتا ہے اور میں سانس بھی پوری طرح نہیں کھینچ سکتی۔ سر میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ اگر کوئی چیز پڑھوں تو آنکھیں جلنے لگتی ہیں درد کی وجہ سے اور ٹانگوں میں بھی اکثر درد رہتا ہے، بلڈ پریشر بار بار لو رہتا ہے۔ مہربانی کر کے میرے خط کا جواب جلدی دیں اور اچھا سا علاج بتائیں۔ آپ کی نوازش ہوگی۔

(ماریہ، گجرات)

جواب: سب سے پہلے تو اسہال کی طرف توجہ دیں۔ جن چیزوں سے بقول آپ کا پیٹ خراب ہو جاتا ہے وہ چیزیں نہ کھائیں۔ اصلاح معدہ کورس' ستر شفائیں کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ سر میں درد اور جسم میں درد کمزوری کی وجہ سے ہے۔ بیس دن کے بعد دوبارہ خط لکھیں۔

قے اور شدید بدبو

سوال: ہم سیر کیلئے گئے تھے' وہاں رات کو چکن پراٹھا کھا لیا جس سے پیٹ میں سخت تکلیف شروع ہو گئی' پرائیویٹ ہسپتال میں چیک کروایا تو انہوں نے فوری علاج کیا' کچھ سکون ہوا مگر اب تک قے نہیں رکی' قے میں شدید بدبو ہے۔ **(شکیل، راولپنڈی)**

جواب: یہ ایلاؤس معلوم ہوتا ہے۔ جوارش انارین دن میں تین بار آدھی آدھی چمچ

کھائیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ جب تک قے نہ رکے غذا نہیں لینی چاہیے۔ کمزوری محسوس کریں تو ڈرپ لگوا سکتے ہیں۔

بہترین ہاضمہ کیلئے نسخہ خاص

سوال: حکیم صاحب! میری عمر 45 سال ہے اور میرا ہاضمہ کمزور ہے۔ کام بیٹھ کر کرتا ہوں' میرے پیٹ میں اکثر ہوا بھر جاتی ہے۔ **براہ مہربانی!** مجھے ہاضمہ کو ٹھیک کرنے کیلئے کوئی نسخہ تجویز کریں۔ **(محمد اختر، راولپنڈی)**

جواب: محترم! آپ درج ذیل نسخہ خود تیار کر کے استعمال کریں۔ **نسخہ ھوالشافی:** پودینہ پچاس گرام' گندھک آملہ سار پچاس گرام اور اجوائن دیسی سو گرام۔ تینوں ادویات کو اچھی طرح پیس کر اس دوا کا نصف چمچ چائے والا ہر کھانے کے بعد کھالیا کریں، انشاء اللہ ہاضمہ ٹھیک ہو جائے گا۔ غذا میں نرم اور زود ہضم غذائیں استعمال کریں۔ آلو' بینگن' بڑا گوشت' نان' پکوڑے' سموسے' حلوہ پوڑی سے پرہیز کریں، ورزش ضرور کیا کریں۔

قبض، کلونجی اور جوڑوں کا درد

سوال: محترم جناب طارق محمود چغتائی صاحب السلام علیکم! امید ہے کہ آپ بفضل تعالیٰ بخیریت ہوں گے۔ اللہ تعالیٰ آپ کے علم، عمر اور رزق میں برکت عطا فرمائے۔ میں آپ کی کتاب ''سنّتِ نبویؐ اور جدید سائنس'' کا کافی عرصے سے مطالعہ کر رہی ہوں، بے حد مفید کتاب ہے۔ چند روز قبل مجھے آپ کی کتاب ''کلونجی کے کرشمات'' پڑھنے کا موقع ملا۔ یہ آپ کی ایک قابلِ ستائش کاوش ہے۔ اس کتاب میں صفحہ نمبر 52 پر ''قبض اور کلونجی'' کے عنوان کے تحت ایک نسخہ درج ہے۔ مجھے یہ نسخہ پوری طرح سمجھ نہیں آیا، اس لئے آپ سے رہنمائی حاصل کرنے اور نسخے کی وضاحت حاصل کرنے کے لئے آپ کو زحمت دے رہی ہوں۔

دراصل گزشتہ چند سالوں سے میرا یہ مسئلہ ہے کہ میرا وضو قائم نہیں رہتا۔ ہوا کے

اخراج کی وجہ سے بار بار وضو کرنا پڑتا ہے، حتیٰ کہ نماز کے دوران بھی مجھے یہ مشکل پیش آتی ہے۔ بظاہر مجھے پیٹ کی اور کوئی تکلیف نہیں، سوائے اس کے کہ اجابت وقت پر اور کھل کر نہیں ہوتی۔

جواب: سنا مکی 60 گرام، کلونجی 100 گرام اور پنیر 100 گرام کو پیس کر سفوف بنالیں اور ادرک کے ایک پاؤ پانی میں سب کو بھگو دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو کوٹ پیس کر سفوف تیار کرلیں۔

قبض اُم الامراض

سوال: عمر ۲۵ برس، اکثر قبض کی شکایت رہتی ہے، زبان بھی نیلے رنگ کی ہوگئی ہے میرا خیال ہے کہ جگر اور معدہ صحیح کام نہیں کر رہے ہیں۔ کیا واقعی ایسا ہے؟ اس کا علاج کیا کروں؟ **(شہزاد، راولپنڈی)**

جواب: کہتے ہیں کہ قبض ام الامراض ہے! درحقیقت یہ عہد جدید کا مرض ہے۔ آج کل اکثر غذائیں نفاست کی حامل ہوتی ہیں۔ ڈبہ بند غذائیں اس کی مثال ہے اور پھر پاکستان میں فاسٹ فوڈ وبائیں باہر سے آئی ہیں۔ یہ غذائیں نفیس ہوتی ہیں، مگر آنتوں میں ان سے کدورتیں جنم لیتی ہیں۔ ان حلال وحرام غذاؤں میں فائبر نہیں ہوتا، یعنی بھوسی نہیں ہوتی جو آنتوں کو قدرتی حرکت دیتی ہے اور قبض نہیں ہونے دیتی۔ ریشے نہیں ہوتے جو آنتوں کو حرکت دیتے ہیں اگر آپ ان مشکوک غیر متوازن غذاؤں کے مراکز پر لائین لگا کر کھڑے ہوتے ہیں تو آپ اپنی جگہ غیرت کو فروخت کرتے ہیں۔ عزت نفس ضائع کر رہے ہوتے ہیں۔ آپ اپنی غذاؤں میں تبدیلی کریں۔ آٹا وہ کھائیں جس میں بھوسی ہو۔ چاول وہ کھائیں جس پر پالش نہ کی گئی ہو، سبزیاں زیادہ کھائیں، گوشت کم کریں، پانی زیادہ پینا چاہیے اور ذرا سی ورزش بھی کرلیا کریں۔ حرکت میں برکت ہے، اسے فراموش نہ کریں۔

قبض کی شکایت

سوال: میں قبض کی مریضہ ہوں، روزانہ وقت پر مجھے کبھی اجابت نہیں ہوئی۔ ایک

مرتبہ میں نے ایک ڈاکٹر سے اس کا تذکرہ کیا تو اس نے بتایا کہ اس میں فکر کی کوئی بات نہیں ہے۔ ملتان میں کچھ لوگ ایسے ہیں جن کو ہفتہ بھر میں صرف ایک بار اجابت ہوتی ہے۔ میرا بھی تقریباً یہی حال ہے میں خیال کرتی ہوں کہ اگر مجھے بھی عام لوگوں کی طرح روزانہ اجابت ہو جایا کرے تو میں خود کو بہتر محسوس کروں گی۔ **(رافعہ منیر، ملتان)**

جواب: قبض کے اسباب بہت سے ہیں اس کالم میں اس کے شافی جواب کی گنجائش نہیں ہے۔ اس زمانے میں غذا اور کاہلی کی عادت اور مشینوں کی ایجاد کے سبب سے اور جسمانی محنت کے مواقع نہ ہونے کی وجہ سے بھی قبض کی شکایت عام ہو گئی ہے۔ قبض کا سب سے عام سبب غذا میں ریشے (پھوک) کی کمی ہے۔ ناشتا اچھا ہونا چاہیے جس میں کھانے کے دو تین چمچوں کے برابر سبوس گندم (گیہوں کی بھوسی) شامل ہونی چاہیے، دالوں اور اناج کے چھلکے دور نہیں کرنے چاہئیں۔ گندم کے تازہ دلیے کا استعمال بھی بہت مفید ہوتا ہے، اس میں اور فوائد بھی ہیں۔ اس سے حیاتین بھی فراہم ہوتی ہیں۔ اس کے ساتھ اگر تقریباً ۲۰ عدد کشمش، یا دو انجیر یا دو کھجوریں، جن کو چند گھنٹے پہلے پانی میں بھگو دیا گیا ہو وہ بھی کھا لیں تو مزید فائدہ ہوگا۔ اگر گڑ کے دو تین چمچے (چائے کے) لے سکیں تو اور بہتر ہے۔ خوبانی، مویز منقیٰ بھی قبض کشا ہیں۔ اسی طرح انجیر تین سے پانچ عدد تک دودھ میں جوش دے کر رات کو پی لیا کریں تو قبض کشائی کی امید کی جا سکتی ہے۔ وہ سبزیاں جو کچی کھائی جا سکتی ہیں ان کا سلاد (کچومر) بنا کر کھایا جائے تو اس سے قبض کی عادت رفع ہو سکتی ہے۔ رات کو سونے سے پہلے ۲ چائے کے چمچ کے بقدر روغن بادام یا روغن زیتون لے لیا کریں تو وہ قبض جو آنتوں کی خشکی کی وجہ سے ہوتا ہے، رفع ہو جاتا ہے۔ روغن زیتون آنتوں کو قوی بھی کرتا ہے۔ اسپغول یا اس کی بھوسی بھی دافعِ قبض ہے لیکن اس کو زیادہ دن استعمال کرنے سے جگر خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے اس کو معمول نہیں بنانا چاہیے۔ گل قند میں ایک رتی عصارۂ ریوند ملا کر کبھی کبھی کھا لینا چاہیے، لیکن اس کے عادی نہ بنیں۔ صرف

گل قند ۲ تولہ رات کو کھا لینا بھی قبض کے لیے مفید اور بے ضرر ہے۔ کافی تدابیر درج کر دی گئی ہیں لیکن ان تمام تدابیر میں سے سب سے زیادہ مفید ورزش ہے اور دوڑنا بہترین ورزش ہے۔ جوگنگ دوڑنے کی بہترین صورت ہے۔ جوگنگ یہ ہے کہ کچھ دور تک درمیانی رفتار سے دوڑیں پھر کچھ دور تک چلیں پھر دوڑیں۔ کم از کم ایک میل تک اسی طرح دوڑا جائے۔ عورتیں اگر نہ دوڑ سکیں تو گھر پر ہی ورزش کر لیا کریں یا گھر کے کاموں میں سے کوئی ایسا کام کریں جس سے پسینہ آ جائے اور اعتدال کے ساتھ تھک جائیں۔ پیاز اور لہسن اچھی مقدار میں کھانا خاص طور پر بلغمی مزاج والوں اور ضعفِ اعصاب کے مریضوں کی قبض کشائی کے لیے بہت مفید ہے۔

قطروں کی بیماری اور قبض

سوال: عرض ہے کہ میں بہت پریشان ہوں، قطروں کی بیماری ہے۔ کافی عرصہ پہلے شدید قبض ہو گئی تھی میں نے زور لگایا تو خون کے ساتھ ایک رگ (نس) باہر نکل آئی اور کافی تکلیف ہوئی۔ اب بھی اکثر اجابت کے وقت یہ نس باہر نکل آتی ہے، کمر میں بھی کافی درد رہتا ہے اور جسم کے تمام جوڑوں میں درد ہوتا ہے۔ شرمندگی کی وجہ سے کسی ڈاکٹر کو دکھا نہیں سکتا اور ڈر بھی لگتا ہے کہ کہیں کسی غلط آدمی کے ہاتھ نہ لگ جاؤں۔ براہ مہربانی میری پریشانی کا کوئی حل نکالیں شکریہ۔ **(دانیال خان، کراچی)**

جواب: حب مقل غذا سے آدھا گھنٹہ پہلے ایک گولی پانی سے کھائیں۔ قبض نہ رہنے دیں، گائے کا گوشت نہ کھائیں۔ کوئی اچھی سی ٹیوب کسی میڈیکل سٹور سے لے لیں حسب ترکیب وہ بھی استعمال کریں یعنی اجابت کے بعد لگائیں۔ روزانہ پانی پئیں اور پپیتہ خوب کھائیں، اگر کوئی ممانعت کا سبب نہ ہو تو خالص عمدہ مکھن روزانہ ناشتے میں کھائیں۔ گرم چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔

قبض کی تکلیف میں مبتلا ہوں

سوال: حکیم صاحب! میں ایک مدت سے قبض کی تکلیف میں مبتلا ہوں۔ رفع حاجت

کے وقت دیر تک بیٹھنا پڑتا ہے اور پاخانہ خشک خارج ہوتا ہے بعض اوقات قبض کی وجہ سے ہوا پیدا ہو کر پیٹ پھول جاتا ہے۔ طبیعت سست رہتی ہے اور سر میں بھی درد ہونے لگا ہے اور کبھی دل بھی تیز دھڑکنے لگتا ہے اور طبیعت میں بے چینی کی وجہ سے نیند بھی خراب ہو جاتی ہے۔ براہ مہربانی مجھے اس تکلیف سے نجات حاصل کرنے کے لیے کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کر دیں۔ شکریہ! **(محمد آصف، کھاریاں)**

جواب: قبض کی تکلیف بڑی آنت کی قوت دافعہ (باہر نکلنے والی قوت) میں کمزوری یا افعال میں خرابی کی بناء پر ہوتی ہے۔ غذا کی خرابی، خشک اشیاء کا استعمال، اعصابی کمزوری، عام جسمانی کمزوری، صفراء کا آنتوں پر نہ گرنا، بواسیر، معدہ و جگر کے امراض، فالج اور موٹاپا اس کے اسباب میں سے ہیں۔ آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں انشاء اللہ اس تکلیف وہ پریشانی سے نجات حاصل ہو گی۔

غذا: غذا میں بکری اور پرندوں کے گوشت کی یخنی، کدو، ٹینڈے، پالک، پھلوں میں انگور، سیب، آڑو، ناشپاتی، انجیر، سنگترے، کشمش اور خربوزہ استعمال کریں۔ صبح نہار منہ ایک گلاس تازہ پانی پئیں۔

پرہیز: آلو، گوبھی، بینگن، اروی، چنے کی دال، ماش کی دال، مٹر، لوبیا، گوشت، انڈے، مچھلی اور مغزیات کا استعمال نہ کریں۔ میدے کی روٹی، چاول، مٹھائی، سری پائے، کلیجی اور پیسٹری وغیرہ بھی مضر ہیں۔

پیٹ میں اپھارہ پن ہوتا ہے

سوال: میری عمر چالیس سال ہے۔ کچھ عرصے سے مجھے قبض کی شکایت ہے، کبھی اجابت دوسرے روز ہوتی ہے اگر روز ہو تو کھل کر نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ گیس بھی ہو جاتی ہے اور پیٹ میں اپھارہ جیسے بھاری پن ہوتا ہے، کبھی زور لگانے سے اجابت کروں تو پیشاب کے قطرے آجاتے ہیں مجھے اس کیلئے اپنے کالم میں مشورہ دیں۔

(طاہر احمد، لاہور)

جواب: قبض ام الامراض ہے یعنی امراض کی ماں قبض سے کئی امراض جنم لیتے ہیں کوشش کریں کہ دواؤں کی بجائے غذائی ردوبدل سے کام چلائیں ریشہ دار فائبر والی غذائیں زیادہ کھائیں۔ موسمی پھل کھائیں اگر اس طرح مسئلہ نہ ہوا تو پھر اسپغول کا چھلکا ایک چمچ دودھ کے ایک گلاس میں ملا کر رات سونے سے قبل پی لیا کریں۔ قطرے آنے کا سبب بھی قبض ہے اور پیٹ میں گرانی بھی اسی وجہ سے ہوتی ہے۔ انشاء اللہ بہت جلد شفا ملے گی۔

اعصابی قبض

سوال: میرے بیٹے کی عمر سولہ سال ہے اس کو قبض کی شکایت رہتی ہے لیکن زکام اور سینے کی خرابی میں اسپغول کا چھلکا استعمال نہیں کرواسکتی۔ میرا بیٹا فطرتاً سست ہے، ورزش، اٹھنا بیٹھنا زیادہ نہیں کرتا۔ **(شبانہ)**

جواب: غذا کے بعد جوارش عود شریں چھ گرام دوپہر، رات کو کھائیں، روزانہ دو گھنٹے کھیل کود بھی ضروری ہے۔ آلو چاول نہ کھائیں۔

قبض کی وجہ سے کمزوری

سوال: مجھے دو سال سے شدید قبض ہے اور تب سے ہی ہریڑ کا مربہ بھی بہت مرتبہ کھایا کیونکہ پہلے آپ اکثر قبض کیلئے ہرڑ کا مربہ بتاتے تھے مگر مجھے ہرڑ کے مربے سے بھی کوئی فائدہ نہیں ہوا، قبض کی وجہ سے شدید کمزوری ہوگئی ہے۔ زیادہ تر خاموش رہتا ہوں، تیرہ سال عمر ہے، جب مجھے کوئی ڈانٹتا ہے تو آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں مگر بولنے کی عادت نہیں ہے۔ **(وقاص احمد، سندھ)**

جواب: بدل بدل کر پھل کھایا کریں، کسی دن سیب کھائیں، کسی دن انگور کھائیں، کسی دن خربوزہ یا گرما کھائیں، کسی دن پپیتا کھائیں، کسی دن امرود کھائیں، اس سے بہت جلد آپ کو اندازہ ہوجائیگا کہ کس پھل سے آپ کی قبض رفع ہورہی ہے، بس جس پھل سے قبض رفع ہوجائے اسی کا استعمال کرتے رہیں۔ اس کے علاوہ پیاس ہو یا نہ ہو پانی چھ سات گلاس روزانہ ضرور پئیں۔ مناسب ورزش والا کوئی کھیل بھی ضرور کھیلیں۔

پیٹ میں بل پڑتے ہیں

سوال: میری عمر 19 سال ہے، پیٹ میں بل پڑتے ہیں۔ اکثر قبض اور گیس ہوجاتی ہے، اجابت میں خون آجاتا ہے آؤں یعنی ریشہ آتا ہے۔ دن میں چار پانچ مرتبہ واش روم جانا پڑتا ہے۔ آپ کے مشورے سے جوارش عودشیریں کھائی اس سے مجھے پچاس فیصد آرام ہے۔ کیا یہی دوا اور کھاؤں یا دس دن سے زیادہ نہیں کھانی چاہیئے۔
(توقیر بٹ، لاہور)

جواب: شفایابی تک جوارش عودشیریں کھاتے رہیں۔ ان شاء اللہ دو تین ہفتے میں مستقل شفایابی ہوجائیگی۔

دائمی قبض کی مریضہ

سوال: دائمی قبض کی مریضہ ہوں' صرف اسپغول سے قبض دور ہوتا ہے مگر جب قبض دور ہوتا ہے تو دل بہت گھبراتا ہے اور دماغ گھومنے لگتا ہے بلکہ باتھ روم سے باہر آکر بستر پر گرجاتی ہوں۔ تعلیم بی ایس سی تک ہے اور صرف خانہ داری میں مصروف ہوں۔
(سامعہ، باغ)

مشورہ: سوتے وقت تین کھانے کے چمچ اصلی عمدہ گلقند کھائیں۔

قبض کا علاج

سوال: محترم حکیم صاحب! مجھے بہت پرانی قبض ہے' میں نے بہت سے حکیموں اور ڈاکٹروں سے مکمل کورس کروائے ہیں لیکن یہ نامراد مرض میری جان نہیں چھوڑ رہا' براہ مہربانی قبض کیلئے تیر بہدف نسخہ بتائیں۔ (ملک وسیم، لاہور)

جواب: دن میں ہر آدھے گھنٹے بعد پانی کا ایک گلاس پئیں اور رات سوتے وقت 3 تولہ گڑ کھالیں' قبض دور ہوجائی گی۔

قبض سے جگر کا مسئلہ

سوال: مجھے دائمی قبض کی شکایت ہے' ضعف ہضم' ضعف قلب سر درد' جگر کا مسئلہ

ہے۔ براہ مہربانی ان سب امراض کیلئے کوئی مفید نسخہ تجویز کردیں۔

جواب: آپ نے اپنے طویل خط میں کم وبیش درجن بھر عوارض کا ذکر کیا ہے۔ قبض، خرابیٔ معدہ، بقول آپ کے گزشتہ پندرہ برس سے ہے۔ آپ رات کو سوتے وقت ایک گلاس گرم دودھ میں دو تا تین چمچ روغن بادام ملا کر پئیں۔ دونوں وقت جوارش جالینوس ایک ایک چمچ کھانے کے درمیان میں کھائیں۔ فی الحال ایک ماہ تک یہ علاج کریں۔

پیٹ کے امراض

سوال: مجھے پیٹ کی بے شمار بیماریاں ہیں، قبض، پیٹ درد، بھوک کی کمی، گیس، پیٹ کا پھولنا عام ہے، عمر 30 سال ہے۔ مشورے سے نوازیں۔ (وحید، کراچی)

جواب: بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی استعمال کریں سالن کے ساتھ تین گنا سلاد استعمال کریں اور صبح کو دو سے تین کلومیٹر سیر کو اپنے اوپر لازم کرلیں اور ساتھ عبقری کے دفتر سے اصلاح معدہ کورس لے کر استعمال کریں۔

کبھی دست کبھی قبض

سوال: میری عمر 25 سال ہے، مجھے قبض کی بیماری ہے مگر قبض کی دوا کھانے سے دست لگ جاتے ہیں کبھی خود ہی دست لگ جاتے ہیں، اسکے ساتھ ہی میرے دائیں ہاتھ میں شدید تکلیف ہے نہ وہ بند ہوتا ہے نہ کھلتا ہے، درد رہتا ہے، بہت مالش اور ٹکور کی کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ میں نے یہاں کے تمام حکیموں کو دکھایا ہے اور روبرو مشورہ لے چکی ہوں کچھ فائدہ نہیں ہوا ہے۔ (لبنیٰ، سوات)

جواب: آپ ہاضم خاص اور ستر شفائیں بروشر میں دی گئی ترتیب کے مطابق استعمال کریں۔ چاول دودھ دہی لسی ٹھنڈی چیزوں شربت بوتل وغیرہ سے ٹھنڈے پانی سے پرہیز رکھیں فزیوتھراپی ضرور کرائیں۔

یہ وہم یا۔۔۔؟

سوال: میری عمر 18 سال ہے اور غیر شادی شدہ ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ مہینے یا

ڈیڑھ مہینے میں مجھے قبض ضرور ہوتا ہے مگر اس دوران اجابت صحیح طرح نہیں ہوتی اور کبھی تو گیس بھی بن جاتی ہے اور اب تو پیٹ سے عجیب عجیب سی آوازیں آتی ہیں اور ہلکا پھلکا درد بھی ہر وقت رہتا ہے۔ تین سال سے پیشاب کے قطرے رکنے کا نام ہی نہیں لیتے۔ بہت کمزور ہوگئی ہوں' بھوک بھی کبھی بہت لگتی ہے' کبھی بالکل نہیں لگتی۔ کھانا کھانے کے بعد ہچکیاں شروع ہوجاتی ہیں، کچھ بھی کھالوں مگر ہچکیاں نہیں رکتیں۔ اب تو میری رنگت پیلی سی ہوگئی ہے۔ مخصوص ایام میں بہت تکلیف ہوتی ہے اور رنگت پیلی ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے ہر مہینے انجکشن لگوانے پڑتے ہیں۔ تین سال پہلے گردن کے دونوں طرف بہت درد ہوا جیسے گردن ٹوٹ گئی ہو مگر اس دن سے لے کر آج تک وہ درد نہیں گیا۔ صرف سیدھا لیٹتی ہوں اور ٹھیک طرح سے سو بھی نہیں سکتی۔ وہ درد کبھی نیچے چلا جاتا ہے اور کبھی اوپر گردن کی طرف آجاتا ہے۔ سب کہتے ہیں وہم ہے اس وجہ سے کسی سے بات نہیں کرتی۔ آپ کے پاس میرا حل موجود ہے۔ (ش، لاہور)

جواب: یہ ریاح باسوری ہے۔ اسپغول کی بھوسی صبح وشام ایک چائے کی چمچ ایک کپ پانی میں حل کرکے خالص شہد ایک چمچ ملا کر پی لیں۔ سوتے وقت 2 گولی حب مقل کھائیں، یہ تدبیر دس دن سے زیادہ نہ کریں۔

قبض اور پیشاب میں جلن

سوال: میری عمر 35 سال ہے' میرا مسئلہ ہے کہ مجھے کافی عرصہ سے پیشاب بہت جل کر آتا ہے۔ پیشاب کرنے سے پہلے اور بعد میں بھی جلن ہوتی ہے' پیشاب مقدار میں کم اور بار بار آتا ہے اور بہت پیلے رنگ کا آتا ہے، قبض بھی شدید ہے۔ براہ مہربانی مجھے اس کا کوئی علاج تجویز کردیں۔ (عاشق حسین، اسلام آباد)

جواب: اگر خشک چیزوں کا بکثرت استعمال' چائے کافی کی زیادتی' پانی کم پینے' بہت زیادہ پسینہ آنے سے جس سے پیشاب کی مقدار کم ہوجائے' اچار ترش غذائیں زیادہ کھانے مثانے اور پیشاب کی نالی کی سوزش وغیرہ سے ایسی علامات ہوسکتی ہیں۔

آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ صبح شام معجون دبیدالورد ایک چمچ چائے والا' عرق
کاسنی نصف کپ' عرق مکو نصف کپ کے ساتھ کھالیا کریں۔ صبح دوپہر شام کھانے
کے بعد اکسیر جگر گولیاں دو عدد پانی سے کھالیا کریں۔ دن میں دو سے تین مرتبہ شربت
بزوری معتدل چار بڑے چمچ ایک گلاس پانی میں حل کر کے پی لیا کریں۔ قبض کی
صورت میں رات کو حب تنکار دو گولی پانی سے کھالیا کریں۔

پیٹ میں گیس ہے

سوال: میرا پیٹ پھولا ہوا ہے، پیٹ میں معمولی گیس بھی رہتی ہے، بلغم بہت آتا ہے۔
اس کا علاج بھی کافی کرایا ہے لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوتا۔ (وحید خان، خوشاب)

جواب: غذا سے ایک منٹ پہلے ایک حب حلتیت ہمراہ عرق اجوائن ایک اونس
کھائیں۔ غذا کے بعد دونوں وقت جوارش جالینوس چھ چھ گرام کھائیں۔ چاول دودھ
سے پرہیز رکھیں۔

معدے میں گیس، تبخیر اور بادی

سوال: حکیم صاحب! عرصہ دراز سے گیس، تبخیر اور بادی ہے۔ کوئی بھی چیز کھالوں
سینے میں جلن ہوتی ہے حتیٰ کہ اب تو کھانے کے نام سے خوف آتا ہے کیونکہ کھانا کھاتے
ہی معدے اور سینے پر بوجھ شروع ہوجاتا ہے، کھٹے ڈکار اور بدہضمی شروع ہوجاتی ہے
اور بعض اوقات دست شروع ہوجاتے ہیں۔ اس بدہضمی کی وجہ سے رات کی نیند مکمل
اور پرسکون نہیں ہوتی۔ کبھی کبھی ہاتھ پاؤں میں پسینے اور جلن شروع ہوجاتی ہے، دل پر
بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ پہلے پہل محسوس کیا کہ شاید دل کا مرض شروع ہوگیا ہے لیکن چیک
اپ کرایا ایسا نہیں تھا۔ اب کافی عرصے سے معدے کے علاج میں توجہ دے رہا ہوں
لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ (عظمت، ڈیرہ مراد۔ وحیدہ بیگم، پتوکی)

جواب: جب بھی معدے کا مرض ہو تو اس کا بہترین علاج فاقہ ہے۔ بے شمار تجربات
کے بعد یہ بات آخری ہے کہ معدہ امراض کا مجموعہ اس وقت بنتا ہے جب اسے بھر کر، پھر

بھریں اور ایسی غذائیں استعمال کریں جو ہم برداشت نہ کر سکتے ہوں۔ محنت، مشقت اور پیدل چلنا بالکل ختم ہو چکا ہے۔ جسم بالکل سست اور کمزور ہو گئے ہیں ورنہ جسم کی اصل طاقت، پیدل چلنے میں ہے، اس لئے آپ ایک تو مذکورہ تراکیب پر عمل کریں۔ پودینہ اور لیموں کی چٹنی بنا کر مستقل اپنے ہر کھانے کے ساتھ استعمال کیا کریں۔ یہ چٹنی آپ کو کئی امراض سے نجات دے گی اور بے شمار بیماریوں سے بچائے گی، اجوائن دیسی، نوشادر، کالا نمک ہم وزن کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں۔ چوتھائی چمچ دن میں 3 بار یا 2 بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ معدے کے امراض کیلئے لاجواب تریاق ہے۔

پیٹ میں گیس اور کھانا ہضم نہیں ہوتا

سوال: میری عمر چوبیس سال ہے اور گیس بہت ہوتی ہے غیر شادی شدہ ہوں۔ ایک تو میرے پیٹ میں بہت زیادہ گیس بنتی ہے اور کھانا ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہوتا۔ بدبو دار ڈکاریں اکثر آتی ہیں اور دوسرے اگر میں دوپہر اور رات کا کھانا کھا لوں تو رات کو سوتے میں رفع حاجت خود بخود ہو جاتی ہے۔ یعنی رات کو اگر گوشت وغیرہ کھایا ہو تو صبح تک تو رفع حاجت نہیں ہوتی اور پھر اگلے دن شام کو بار بار باتھ روم میں جانا پڑتا ہے۔ اگر سفر وغیرہ کے دوران حاجت روکنے کی کوشش کروں تو پیٹ میں طرح طرح کی آوازیں پیدا ہوتی ہیں، کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے میرا مسئلہ ختم ہو جائے۔ اس کے علاوہ ایک مسئلہ یہ ہے کہ حاجت پر میرا کوئی کنٹرول نہیں ہے۔ یعنی سوتے ہوئے اور بعض دفعہ جاگتے ہوئے بھی خود بخود حاجت خارج ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کوئی ایسی دوا تجویز فرمائیں جس سے میرا پیٹ نہ پھولے، بعض دفعہ جو چیز بھی کھاتی ہوں وہ حاجت میں بغیر ہضم ہوئے موجود ہوتی ہے۔ منہ کا ذائقہ نارمل ہے۔ رات بھر نیند نہیں آتی بلکہ دو تین بجے کے قریب نیند آتی ہے۔ چار پانچ ماہ سے پانچ وقت کی نمازیں پڑھ رہی ہوں، میرا وزن تقریباً ساٹھ کلو ہے اور قد پانچ فٹ تین انچ ہے۔ چہرے پر اکثر گرم چیز کھا لینے سے دانے نکل آتے ہیں لیکن ویسے گرمی بہت کم ہوتی ہے چاہے جتنی

بھی گرم چیز کھالوں، بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے۔کھانا کھانے کے فوراً بعد پیٹ پھول جاتا ہے اور رفع حاجت کے بعد چھوٹا ہو جاتا ہے، کام وغیرہ کرنے سے تھکن نہیں ہوتی لیکن ورزش کرنے یا دوڑنے سے سانس پھولنے لگتا ہے کوئی اچھا نسخہ بتادیں جو کہ نقصان دہ نہ ہو۔ (آر۔بٹ، کراچی)

جواب: غذا صرف شدید بھوک پر کھائیں، وقت پر کھائیں، دونوں کھانوں کے درمیان کچھ نہ کھائیں اور کم از کم چھ گھنٹہ کا وقفہ رکھیں۔غذا میں صرف گوشت کھائیں چربی چھیچھڑوں سے پاک گوشت پکا کر اناج اور روٹی کے بغیر کھائیں انوشدارو صبح چھ گرام کھائیں، شام معجون سنگدانہ چھ گرام کھائیں۔غذا کے بعد لونگ کا سفوف دو چٹکی اور حب حلتیت دو گولی دن میں دوبار کھائیں۔پانچ روز کے بعد توس بھی کھائیں۔دو ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔یہ مرض سنگرھنی ہے اس تدبیر سے انشاءاللہ شفا ہوگی۔

افیون سے نجات اور پیٹ میں گیس

سوال: آپ کی دعا اور مشورے سے افیون جیسی لعنت سے چھٹکارا تو پالیا ہے لیکن اب ایک اور مسئلہ درپیش ہے وہ یہ کہ اب جو بھی کھاتا ہوں، خاص کر دہی، بھنڈی، خربوزے، تربوز، آم یا کوئی اور میٹھی چیز تو پیٹ میں گیس رہتی ہے بعض اوقات اتنی گیس رہتی ہے کہ چلنے میں بھی دقت ہوتی ہے اور کسی گندی شے کو دیکھ لوں تو قے آجاتی ہے۔ (ساگر، بلوچ)

جواب: الحمدللہ! اللہ کا شکر ادا کریں۔گیس کیلئے سونٹھ آدھا چمچ، غذا سے ایک گھنٹہ پہلے کھالیا کریں۔ایک چمچ دیسی اجوائن صاف کی ہوئی، ایک پتہ تیزپات، ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر پی لیا کریں۔آلو، گوبھی، دالوں اور گائے کے گوشت سے پرہیز کریں بادام کا حلوہ صبح ضرور کھائیں۔

گیس، قبض، ڈسٹ الرجی

سوال: میری عمر 20 سال، قد 5 فٹ تین انچ اور وزن 55 کلو ہے۔ میں دائمی

نزلہ، زکام، گیس اور قبض کی مریضہ ہوں۔ ڈاکٹروں کے مطابق مجھے ڈسٹ الرجی ہے اور اس کی بدولت میرے ناک کی بائیں طرف کی ہڈی آگے کو بڑھی ہوئی ہے اور دوسرا مسئلہ گیس اور قبض کا ہے جس کی وجہ سے میرا پیٹ آگے کو نکلا ہوا ہے اور ہر وقت پھولا رہتا ہے۔ معدے کی تکلیف کی وجہ سے ہونٹ کالے ہو گئے ہیں۔ ان دونوں تکالیف کی بدولت میرا دماغ ہر وقت ماؤف اور سویا سویا رہتا ہے، چکر آتے ہیں اور آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے، بھوک بالکل نہیں لگتی۔ **(غلام فاطمہ)**

جواب: حب حلتیت ایک ایک گولی غذا سے آدھا گھنٹہ پہلے دوپہر اور رات کو کھائیں، عمدہ بنی ہوئی اصلی جوارش جالینوس غذا کے بعد چھ چھ گرام کھائیں، غذا میں مرغ چوزہ کا گوشت اچھی طرح گلا کر پکا کر کھائیں۔

پیٹ میں گرمی

سوال: میرے پیٹ کی حالت ٹھیک نہیں ہے۔ آپ نے ایسی کیفیت میں کسی کو سفوف نمک سلیمانی کا مشورہ دیا تھا جس پر میں نے بھی عمل کیا۔ غذا کے بعد دو گرام نمک سلیمانی کھایا مگر مجھے اس سے بالکل فائدہ نہیں ہوا۔ میرے پیٹ میں گرمائش بہت زیادہ ہے جو غذا کے بعد اور بھی زیادہ ہو جاتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گرم بھاپ پیٹ میں ایک جگہ جمع تھی کھانا کھاتے ہی وہ پورے بدن میں پھیل گئی۔ ہتھیلیاں جلنے لگتی ہیں، آنکھیں جلنے لگتی ہیں، پیشانی تپنے لگتی ہے۔ خمار ہونے لگتا ہے کام کاج مشکل ہو جاتا ہے، میں ایک بڑے محکمہ کو سنبھالتی ہوں۔ ذمہ داریاں زیادہ اور بہت نازک ہیں۔ کوئی مفید مشورہ عنایت ہو۔ **(م۔ت، اسلام آباد)**

جواب: اصل میں یہ شکایت تبخیر معدہ کی وجہ سے ہے اس تبخیر کی کیفیت کو زائل کرنے کیلئے یہ دوا ہمارے مجربات میں سے ہے۔ سونف، دھنیا، چھوٹی الائچی کے دانے، اصلی طباشیر کبود چاروں دوائیں ہم وزن لے کر کوٹ چھان لیں اور چوتھائی چمچ چائے والا غذا کے بعد دوپہر رات کو پانی سے پھانک لیا کریں۔

گیس کی شکایت

سوال: میری طبیعت اکثر خراب رہتی ہے اور گیس ہو جاتی ہے۔ سر میں شدید درد کے باعث چکر آتے ہیں، دو سال سے معدے میں تھوڑا بہت درد ہوتا ہے۔ پسلیوں کے نیچے معدہ کے منہ والی جگہ اور کبھی کبھار پیچھے والی جگہ پر درد اور چبھن ہوتی ہے۔ بھوک ہر وقت لگتی ہے، ٹائم پر کھانا نہ ملنے پر طبیعت بوجھل ہوتی ہے۔ یعنی معدہ خالی ہونے کی صورت میں گھبراہٹ اور طبیعت خراب رہتی ہے۔ **(صائمہ، چکوال)**

جواب: اسپغول کی بھوسی دو چمچ رات کو سوتے وقت ایک گلاس دودھ میں ملا کر پی لیں، صبح ناشتہ میں دلیہ کھائیں۔ دوپہر، رات کو کدو، توری، لوکی، مولی شلجم پکا کر روٹی سے کھائیں۔

گیس، قبض، دردِ شکم اور بے چارگی

سوال: میں ایک بے گناہ قیدی اور راولپنڈی کی ایک جیل میں دس مربع فٹ کی کوٹھڑی میں تین سال سے بند ہوں، اسی کوٹھڑی میں میرے ساتھ نو آدمی اور بھی ہیں اس طرح ہم کل دس آدمی اس چھوٹی سی کوٹھڑی میں قید ہیں۔ مجھ پر قتل جیسے ہولناک جرم کا الزام ہے، حقیقت کا علم اللہ کو ہے۔ بات ساری زمین کے ایک چھوٹے سے ٹکڑے کی ہے جس میں میرا بھی حصہ بنتا ہے۔ خیر یہ تو ایک الگ معاملہ ہے آپ کو یہ خط اس لیے نہیں لکھ رہا کہ اپنی بے گناہی ثابت کروں بلکہ میرا مطلب یہ ہے کہ قاتل سمجھ کر آپ مجھے نظر انداز نہ کریں۔ میں قبض اور گیس کا مریض ہوں ہر وقت میرے پیٹ میں گولہ سا پھرتا رہتا ہے اور ایسا لگتا ہے جیسے الٹی ہو جائیگی۔ شدید قبض رہتا ہے مجھے غذا کا مشورہ نہ دیں کیونکہ اس جگہ ہمیں سوائے دال روٹی کے کچھ نہیں ملتا، ہر روز دال ہے اور روٹی ہے بس یہی ہمارا مستقل مینیو ہے اس میں کسی ترمیم کی کوئی گنجائش نہیں ہے۔ آپ مجھے چلنے پھرنے کا مشورہ بھی نہ دیں کیونکہ یہ دس مربع فٹ کی کوٹھڑی ہے جس میں ہم دس آدمی بند ہیں ہم بے شک کھڑے اور بیٹھ سکتے ہیں اور ایک ہی جگہ پر لیٹ بھی سکتے

ہیں مگر چل پھر نہیں سکتے۔ تین سال سے بس اسی ایک حالت میں ہیں اوپر سے وہ مصیبتیں اور ذلتیں ہیں جو ہر قیدی کا پہلے دن سے مقدر ہوتی ہیں۔ یہ میں نے اس لیے لکھا ہے کہ آپ کے مشورے اکثر غذا اور چلنے پھرنے کے بارے میں ہوتے ہیں۔ دوسری بات یہ ہے کہ ہمیں یہاں کوئی دوا بھی نہیں مل سکتی نہ ہماری شنوائی اور نہ میں کوئی دوا باہر سے منگوا سکتا ہوں۔ اب میری یہ تکلیف کیسے دور ہو جس کی وجہ سے میں زندہ درگور ہوں، میری تو کچھ سمجھ میں نہیں آتا اور کیا لکھوں؟ **(ایک قیدی، راولپنڈی)**

جواب: بہت زمانہ ہوا فارسی کا ایک شعر پڑھا تھا جس کا مفہوم یہ تھا کہ میرے ہاتھ پیر باندھ کر مجھے بیچ منجدھار کے پھینک دیا اور اب کہتے ہیں کہ خبردار دامن بھیگنے نہ پائے۔ آپ نے بھی وہی کام کیا کہ دوا آپ منگوا نہیں سکتے کیونکہ کوٹھڑی میں بند ہیں، غذا آپ دال روٹی کے سوا کوئی دوسری لے نہیں سکتے اور چل پھر بھی نہیں سکتے۔ ان حالات میں آپ کو کیا مشورہ دوں۔ اگر کسی طرح یہ تحریر آپ تک پہنچ جائے تو آپ کیلئے ان حالات میں میرا مشورہ ہے کہ آپ ایک ہی جگہ کھڑے ہو کر ہولو مارچ کریں یعنی ایک ہی جگہ کھڑے کھڑے قدم باری باری اٹھائیں اور زمین پر رکھیں۔ ایک ہی جگہ کھڑے ہو کر جاگنگ بھی کر سکتے ہیں، پندرہ منٹ سے شروع کریں ٹائم بڑھا کر پون گھنٹہ تک کریں۔ یہ جاگنگ آپ صبح کے وقت اور شام کو عصر کے وقت کریں اس کے علاوہ ایک بہت ہی سادہ سا علاج آپ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ صبح دانت صاف کر کے کم از کم ایک گلاس پانی پی لیا کریں اس سے بھی پیٹ صاف ہو جائیگا۔ پیاس لگے نہ لگے دن میں وقفہ وقفہ سے دس بارہ گلاس پانی پیا کریں باقی اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا ہوں کہ وہ آپ کے مسئلہ کو حل فرمائیں اور آپ کو اس آزمائش سے نکالیں وہی عالم الغیب ہے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو ظلم سے بچائے۔

بائی پاس کے بعد......

سوال: میرے دو بائی پاس (آپریشن) ہو چکے ہیں۔ ڈاکٹروں کی دوائیں مستقل

بھی پورا کرتی ہوں، چل پھر نہیں سکتی، بس گھر میں ہی کام کاج میں ب
کھاتی ہوں، پرہیز بھی پورا کرتی ہوں، چل پھر نہیں سکتی، بس گھر میں ہی کام کاج میں ب
جتنا چلنا پھرنا ہوتا ہے۔ یورک ایسڈ بڑھ جاتا ہے جو دوا لینے سے گھٹ بھی جاتا ہے مگر مستقل شفا نہیں ہے۔ دوائیں کھاتے کھاتے میرے پیٹ میں بہت گیس بننے لگی ہے۔ دن رات پیٹ میں مختلف آوازیاں آتی ہیں، قبض کی شکایت بھی ہے، آگرہ میں نوے سال سے بھی زیادہ عمر کے حکیم صاحب کو نبض دکھائی تو انہوں نے معدہ میں ورم بتایا اور ریاح باسوری تشخیص کی مگر ان کی معجون کھانے سے معدے میں شدید سوزش ہوئی اور اتنی تکلیف ہوئی کہ میں سمجھی ہارٹ اٹیک ہے اور پورا سینہ جل اٹھا، ایمرجنسی میں ہسپتال بھاگنا پڑا مگر شکر ہے وہ صرف معدہ کی سوزش تھی۔ (زیتون بی بی، کراچی)

جواب: حکیم صاحب کی تشخیص اور تجویز کردہ ادویات بھی سو فیصد درست تھیں۔ اگرچہ ان کے نسخے کی کاپی آپ نے ہمیں فراہم نہیں کی اور نہ ہی دواؤں کے نام لکھے ہیں۔ یہ نسخہ باقی کیفیات کیلئے استعمال کرنا چاہیے۔ دیسی اجوائن تین گرام، پودینہ دیسی خشک، برگ سداب، تیزپات ایک ایک گرام ایک کپ پانی میں پکا کر چائے کی چھلنی سے چھان کر غذا کے بعد دن میں دو بار پئیں۔ برگ سداب شاید وہاں نہ ملے تو باقی دوائیں بھی کافی ہیں۔ قبض کیلئے سناء کی پتی گرائنڈر میں باریک کر کے ایک چٹکی مگر حسب ضرورت سوتے وقت کھا سکتی ہیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا اور تیسرے بائی پاس کی بھی ضرورت نہیں پڑے گی مگر ایلوپیتھک دوائیں ڈاکٹر صاحبان کی ہدایت کے مطابق ضرور لیتی رہیں۔

کھانے کے معدے میں سخت جلن

سوال: کھانا کھانے کے بعد معدے میں سخت جلن ہوتی ہے، اگر گرم چیزیں کھالوں تو رات کو بدخوابی ہوتی ہے، گیس اور قبض کی بھی شکایت ہے۔ قبض کیلئے باقاعدہ اسپغول استعمال کرتا ہوں۔ (نسیم احمد، بہاولپور)

جواب: دودھ نہ پئیں، ٹھنڈی سبزیاں پکا کر روٹی سے کھائیں۔ صبح نہار منہ اسپغول

کی بھوسی پانی میں حل کر کے شربت بنفشہ ملا کر پئیں۔

پیٹ میں پانی کی طرح گڑگڑاہٹ

سوال: میری عمر 21 سال ہے، پیٹ میں اس قدر گیس ہے کہ ہر وقت پانی کی طرح گڑگڑاہٹ رہتی ہے، قبض بھی ہے اور غذا بھی ہضم نہیں ہوتی۔ **(سبین، پشاور)**

جواب: حب حلتیت دو دو عدد صبح و شام کھائیں۔ سوتے وقت نمک سلیمانی تین گرام پھانک لیں۔

گیس ٹربل اور پیٹ درد

سوال: حکیم صاحب! میری عمر 45 سال ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ کچھ بھی کھانے کے بعد میرا پیٹ پھول جاتا ہے۔ پیٹ میں بہت زیادہ گیس بھر جاتی ہے، ڈکار آتے ہیں، کبھی کبھار پیٹ درد بھی کرتا ہے۔ گیس خارج ہونے سے طبیعت میں سکون آجاتا ہے۔ براہ مہربانی! مجھے اس مسئلے کا کوئی حل تجویز کر دیں۔ **(خالد، لاہور)**

جواب: محترم! اس مرض کو تبخیر معدہ بھی کہتے ہیں اس مرض میں پیٹ میں بہت ہوا اکٹھی ہو جاتی ہے اور بخارات اوپر کی جانب چڑھتے محسوس ہوتے ہیں اس مرض کی وجہ عموماً کھانے پینے کی بے اعتدالیاں، بے وقت اور بار بار کھانا، بغیر بھوک کے کھانا، کھانے کے فوراً بعد پانی پی لیا یا کھانے کے فوراً بعد چائے کافی یا کولا مشروبات پینا، بادی، دیر ہضم اور ثقیل غذاؤں کا بکثرت استعمال، ذہنی دباؤ، پریشانی میں مبتلا رہنا۔ آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ شفاء ہوگی۔ **نسخہ ھوالشافی:** صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد جوارش شاہی ایک چمچ چائے والا، حب کبد نوشادری دو گولی ہمراہ پانی کے کھالیا کریں۔ رات کو سوتے وقت اطریفل زمانی ایک چمچ چائے والا پانی سے کھایا کریں۔ غذا میں شوربہ، کدو، ٹینڈے، شلجم، پالک، دودھ، انار، آڑو، آلو بخارا، سیب کا جوس، مربہ ہرڑ کا استعمال کریں۔ دال ماش، بڑے گوشت، تیز مرچ مصالحہ اروی، بینگن، نان، سری پائے، آلو گوبھی سے پرہیز کریں۔ کھانے کے بعد پانی نہ پیا

کریں۔ ورزش کی عادت اپنائیں۔ ان تجاویز پر عمل کرنے سے اللہ نے چاہا تو آپ کی تکلیف بالکل ختم ہو جائے گی۔

گیس پرابلم اور بھوک کی کمی

سوال: مجھے معدہ میں تیزابیت بہت زیادہ ہے' بھوک بہت کم لگتی ہے اور گیس اوپر کو چڑھتی ہے، کوئی نسخہ بتائیں۔ **(اخلاق احمد، بہاولپور)**

جواب: سونف' سونٹھ، دانہ الائچی کلاں، ملٹھی، مرچ سیاہ، نمک ایک ایک تولہ، نمک سیاہ نو ماشہ' نوشادر چھ ماشہ باریک پیس کر تین تین ماشہ صبح، دوپہر، شام بعد از غذا استعمال کریں۔

پیٹ میں کیڑے

سوال: میرے بیٹے کی عمر 11 سال ہے اس کے پیٹ میں کیڑے ہیں خون کی کمی کا شکار ہے، کمزور ہے، خوش خوراک نہیں ہے، گلا بھی خراب رہتا ہے اور گلے میں خارش بھی رہتی ہے۔ آپ نسخہ تجویز کر دیں۔ **(ام عمیر، نوشہرہ)**

جواب: بہن سب سے پہلے تو بچے کو ایسا پانی پلائیں جس میں لوہا بجھا ہو۔ یعنی کوئی لوہے کا ٹکڑا لے کر خوب آگ میں سرخ کر لیں پھر اسے پانی میں بجھا دیں اور پھر وہی پانی بوتلوں میں بھر کر محفوظ رکھیں۔ بچے کو یہی پانی پلائیں دوسرا آپ انجیر 3 عدد روزانہ بچے کو صبح نہار کھلائیں۔ انجیر ایک تو نبوی ﷺ علاج ہے اور دوسرا پیٹ کے امراض اور کیڑوں کیلئے نہایت اکسیر ہے۔ مزید روغن زیتون 1/2 چمچ صبح و شام استعمال کریں یعنی کھانے کے بعد پلائیں۔ 2 ماہ یہ ترکیب کریں نہایت فائدہ ہو گا۔

پیٹ میں باریک قسم کی کیڑے

سوال: میں ہشتم جماعت کا طالب علم ہوں مگر پڑھائی میں دل نہیں لگتا، میری خواہش ہے کہ اعلیٰ تعلیم حاصل کروں لیکن اب معلوم نہیں مجھے کیا ہو گیا ہے براہ کرم میری مدد کریں۔ دوسرا مسئلہ بالوں کا ہے، بال بہت کھردرے ہیں، کنگھی کرنا مشکل ہے۔

کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے میرے بال ملائم، چمکدار اور سیاہ ہو جائیں۔ میں یہ بھی بتاتا چلوں کہ میرے پیٹ میں کیڑے ہیں، الٹراساؤنڈ سے معلوم ہوا ہے کہ کیڑے بہت باریک ہیں۔ (ہاشم خان، بھکر)

جواب: آپ مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں، ضرور افاقہ ہوگا۔ باداموں کی گریاں 21 عدد کو رات کے وقت بھگو دیں اور صبح چھیل کر ایک ایک گری کھائیں، 90 دن کھائیں۔ اطریفل دیدان کسی اچھے دواخانے کی لے کر استعمال کریں، ایک ماہ تک بادی چیزیں اور مصالحہ دار چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔

پیٹ میں درد کی شکایت

سوال: حکیم صاحب! میرے بیٹے کی عمر 4 سال ہے۔ رات کو سوتے میں دانت پیستا ہے اور پیٹ میں درد کی شکایت بھی کرتا ہے؟ (خدیجہ خاتون، لاہور)

جواب: بہن آپ بالکل پریشان نہ ہوں آپ اپنے بچے کو یہ نسخہ استعمال کرائیں (ھوالشافی) پوست' ہلیلہ زرد' تربد سفید' پودینہ خشک ہم وزن کوٹ پیس کر چٹکی چٹکی بچہ کو دن میں 5 دفعہ پانی کے ہمراہ دیں، اس مرض سے نجات ہو جائیگی۔

پیٹ بڑھ گیا ہے

سوال: میرا پیٹ باقی جسم کی نسبت بڑھا ہوا اور بہت بھدا لگتا ہے۔ لیکوریا بھی ہے۔ آپ نے محترمہ شہناز اقبال کو ان کے مسئلہ کیلئے جو سفوف بتایا ہے، کیا وہ میں استعمال کر سکتی ہوں؟ جس میں ملٹھی' ہلدی اور ریوند خطائی وغیرہ کا استعمال ہے۔ کھانے سے پہلے یا کھانے کے بعد استعمال کی جائے اور کیا مخصوص ایام میں بھی دوا استعمال کر لی جائے، مجھے ماہانہ ایام کا کوئی مسئلہ نہیں۔ میری ایک ممانی اور بہن کا بھی یہی مسئلہ ہے۔ انہیں بہت عرصے سے بہت زیادہ لیکوریا ہے، کمر اور ٹانگوں میں بھی درد رہتا ہے۔ ممانی کی عمر 30 سال اور بہن کی عمر 17 سال ہے۔ (کلثوم، مظفر گڑھ)

جواب: جی بہن! آپ اور دیگر خواتین یہ نسخہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں

نہایت مفید اور موثر بلکہ کم قیمت ہے۔ ورموں، پیٹ بڑھنے، پرانے لیکوریا کیلئے بھی نہایت اکسیر ہے۔ مستقل مزاجی، توجہ اور با پرہیز استعمال کریں۔ کھٹی بادی چیزوں سے پرہیز کریں۔

پیٹ کا مسئلہ ہے

سوال: میری عمر 25 سال ہے اور غیر شادی شدہ ہوں، میرے پیٹ بہت بڑھا ہوا اور نیچے کو ڈھلکا ہوا ہے۔ مجھے قبض وغیرہ نہیں ہے، باقی جسم پر بھی کافی موٹاپا ہے۔ اس کا حل بتائیں مہربانی ہوگی۔ **(نیر سلطانہ، سیالکوٹ)**

جواب: روزانہ کم از کم دو گھنٹے کوئی بھاگ دوڑ والی گیم شروع کریں۔ غذا کے بعد جوارش کمونی ایک چائے کی چمچ کھائیں، انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

پیٹ بڑا ہے

سوال: میرے چھوٹے بھائی کی عمر 19 سال ہے، اس کا پیٹ بہت بڑا ہے اور اکثر پیٹ میں مروڑ بھی اٹھتے ہیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں؟ **(جمال احمد، لاہور)**

جواب: میرا خیال ہے کہ چھوٹے بھائی کے جگر اور طحال (تلی) میں خرابیاں ہیں۔ ممکن ہے کہ آنتوں میں ورم یا کوئی پیدائشی نقص ہو۔ آپ کو چاہیے کہ اس کا باقاعدہ معائنہ کرائیں اور مناسب علاج کرائیں۔

بڑھا پیٹ لٹکی توند

سوال: چند خطوط میں بڑھے پیٹ اور لٹکی توند کا ذکر کیا گیا ہے۔ دوا کھانے کے بعد بھی پیٹ کم نہیں ہوا، مایوسی کا اظہار کیا گیا ہے۔ ایسی تمام خواتین وحضرات کیلئے مشورہ ہے کہ صبح کی سیر کو معمول بنائیں غذا سادہ اور زود ہضم استعمال کریں۔ پیٹ کے بڑھنے کی سب سے بڑی وجہ کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی پینا ہے سادہ غذا کھائیں مایوس نہ ہوں ورزش کو اپنا معمول بنائیں۔ **ھوالشافی:** لاکھ دانہ، زیرہ سیاہ، پودینہ، اجوائن ہم وزن کوٹ پیس لیں 1 چمچ دن میں تین بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔

پیٹ بڑھتا جارہا ہے

سوال: جسمانی طور پر صحت مند ہوں لیکن باقی جسم کی نسبت پیٹ کچھ بڑھا ہوا ہے۔کوئی حل بتا دیں' دوسرا مسئلہ رنگ کا ہے' رنگ میرا قدرے صاف ہے لیکن گردن بہت زیادہ کالی ہے اور جب پسینہ آتا ہے تو بدبو بہت آتی ہے' یاد رہے گرم چیزیں موافق نہیں۔ **(محمد احمد، میرپور)**

جواب: دوپہر' رات کو کھانا کھا کر جوارش کمونی چھ گرام کھا کر آدھا کپ عرق بادیان پئیں۔ایک ماہ کے بعد دوبارہ لکھیں' غذا کے بعد عمدہ میٹھے سندرخانی انگور ضرور کھائیں' خربوزہ اور گرما بھی مفید ہے۔

پیٹ بڑھا ہوا ہے

سوال: میرا مسئلہ ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد میرا پیٹ بہت بڑھا ہوا ہے۔دوائیاں بھی لیں مگر ٹھیک نہیں ہوا۔کوئی نسخہ تجویز کریں کہ بڑھا ہوا پیٹ ٹھیک ہو جائے۔

(شازیہ، اٹک)

جواب: ایک گھنٹہ صبح ایک گھنٹہ شام گھاس پر واک کریں۔غذا کے بعد جوارش کمونی کبیر دس گرام دوپہر اور رات کو کھائیں۔

پیٹ میں چربی آگئی

سوال: میری عمر 54 سال ہے اور میرا پیٹ بڑھ گیا ہے۔ڈاکٹر نے کہا ہے کہ پیٹ میں چربی آگئی ہے الٹراساؤنڈ بھی کروایا رپورٹ ٹھیک ہے۔آپ نے پہلے جوارش کمونی کبیر لکھی تھی مگر مجھے شوگر بھی ہے۔اس لیے نہیں کھائی' شوگر کی وجہ سے بہت دبلی ہو گئی ہوں اس کی دوا روزانہ کھاتی ہوں' شوگر ٹیسٹ کرواتی رہتی ہوں عموماً تو نارمل رہتی ہے لیکن کبھی کبھی یہ کم بھی ہو جاتی ہے، قبض بہت رہتی ہے۔میں چاہتی ہوں کہ جسم پر گوشت چڑھ جائے اور شوگر کی وجہ سے زیادہ نقصان نہ ہو' اس کی بھی کوئی دوا بتادیں' آپ موٹا ہونے کیلئے بکرے کا گوشت' دیسی گھی' مکھن اور دوسری چیزیں بتاتے ہیں

اگر کوئی یہ چیزیں خریدنے کی قوت نہ رکھ سکے تو وہ کیا کرے۔؟ چائے میٹھی نہیں پیتی شوگر کیلئے پرہیز بھی کرتی ہوں۔ (فہمیدہ، نیو کراچی)

جواب: شوگر کے مریضوں کیلئے ہمارا مشورہ ہے کہ وہ مناسب وقفوں سے اپنے معالج کی ہدایت کے مطابق خون میں شوگر یا باقاعدہ لیبارٹری سے ٹیسٹ کروائیں جس میں وہ سرنج میں خون لیکر شوگر ٹیسٹ کرتے ہیں۔ شوگر کے مریضوں کو باقاعدہ واک یا ورزش کی بھی ضرورت ہوتی ہے جو اپنے معالج کی زیر ہدایت لازمی کرنی چاہیے۔ پیٹ چھوٹا کرنے کیلئے ورزش یا واک بہت مفید ہے۔ جسم کی نشوونما اور تعمیر میں صرف غذا کا کردار ہے۔ دوا کا اس سے کوئی تعلق نہیں جسم کا میٹریل غذا اور صرف غذا ہے۔

جسم میں گرمی

سوال: عرصہ پانچ سال سے مجھے تکلیف ہے کہ میرا پیٹ پھول جاتا ہے۔ سانس پھولتی ہے تھوڑا سا چلوں یا تھوڑا سا کھالوں تو پیٹ غبارے کی طرح بہت بڑا ہو جاتا ہے، پیٹ میں گرمی لگتی ہے، جلن وغیرہ نہیں ہے، طبیعت بوجھل رہتی ہے، کوئی کام کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ اس ہوا' گیس کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ براہ مہربانی کوئی اچھی دوائی دیں۔ اگر گرم دوائی کھاؤں تب بھی سانس تیز ہو جاتا ہے۔ اللہ کا شکر ہے بلڈ پریشر نارمل ہے۔ (مسز شفیق، ساہیوال)

جواب: آپ کچھ عرصہ ہاضم خاص اور جوہر شفاء مدینہ استعمال کریں۔ چائے، مرچ، مصالحوں، کھٹائی سے پرہیز ضروری ہے۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔

پیٹ میں پانی

سوال: میں ادھیڑ عمر کا آدمی ہوں' میرے پیٹ میں اکثر پانی بھرا رہتا ہے' اطباء کو دکھلایا ہے وہ اسے استسقاء کہتے ہیں' کئی دفعہ پیٹ سے پانی نکلوایا لیکن پھر بھر جاتا ہے۔ میں اس مرض کے ہاتھوں بہت تنگ ہوں' کوئی اچھا سا علاج تجویز کریں۔ (نذیر احمد، کوئٹہ)

جواب: پنڈت ٹھاکر دتہ شرما لاہور کے معروف طبیب گزرے ہیں' امرت دھارا بھی

ان کی ایجاد ہے' وہ آک کے پتے لے کر ان کا پانی نچوڑتے تھے۔ آپ آدھا کلو آک کے پتوں کا پانی لے کر ایک تولہ ہلدی باریک پیس کر ملائیں اور ہلکی آگ پر پکائیں جب وہ گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں اور چنے کے برابر گولیاں بنالیں' صبح شام 2,2 گولیاں 5 تولہ عرق مکو سونف اور کاسنی کے ساتھ ملا کر 40 روز استعمال کریں' انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

چار سال سے پیٹ بڑھ رہا ہے

سوال: چار پانچ سال سے میرا پیٹ بڑھ رہا ہے، ایک فیکٹری میں شفٹ انچارج ہوں اور 12 گھنٹے کی ڈیوٹی ہے۔ آپ کے خیال میں کیا احتیاطی تدابیر مناسب ہیں؟

(حامد، فیصل آباد)

جواب: بڑھے ہوئے پیٹ اور ویٹ (وزن) کو درست رکھنے کیلئے چینی' چاول اور چکنائی سے مکمل پرہیز کریں۔ چینی کی جگہ گڑ یا شہد استعمال کریں۔ چکنائی میں دیسی گھی یا ڈالڈا کی جگہ روغن زیتون' سورج مکھی یا مکئی کا تیل استعمال کریں اور چاول بالکل ترک کردیں، صبح نماز کے بعد یا رات کھانا کھانے کے بعد ایک میل سیر کریں، انشاء اللہ وزن اور پیٹ دونوں نارمل ہو جائیں گے۔

پھولے پیٹ کا علاج

سوال: بہت عرصہ ہوا میں بیمار ہو گیا تھا میرا پیٹ پھول گیا تھا اور اس میں گیس اتنی بھر گئی تھی کہ میں سانس نہیں لے سکتا تھا ہسپتال میں بھی داخل ہوا کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ اس زمانے میں ہمارے شہر میں ایک بہت ہی مشہور حکیم صاحب ہوا کرتے تھے وہ بہت اللہ والے بزرگ تھے ان کو دکھایا تو انہوں نے دوا کی پڑیاں دیں اور کہا کہ اونٹنی کے دودھ کے ساتھ ہی کھانی ہیں مجھے اچھی طرح یاد ہے اونٹنی کا دودھ میرے ابا یا بھائی بہت ڈھونڈ کر لاتے تھے بہر کیف اس سے میں اچھا ہو گیا اس بات کو چالیس برس ہو گئے لیکن اب آ کر میرا پیٹ پھر اس طرح پھولنے لگا ہے۔ ڈاکٹروں کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا میں نے خود ہی اونٹنی کا دودھ پینا شروع کر دیا مگر مجھے کوئی افاقہ نہیں ہے۔ بہت

تکلیف ہے۔(شاکراللہ، پشاور)
جواب: پہلے آپ کو استسقاء تھا اب آپ کو گیس ہے آپ گیس، بدہضمی، تبخیر کورس بروشر میں دی گئی ترتیب کے مطابق استعمال کریں۔ غذا کے بعد دونوں وقت اگر قبض ہو تو قبض کشا گولی غذا کے چار گھنٹے بعد سوتے وقت کھائیں۔ غذا میں کدو، توری، لوکی کا پھیکا، شوربا چپاتی سے کھائیں۔ بلا شدید بھوک غذا ہرگز نہ کھائیں۔

بڑا پیٹ پریشانی ہی پریشانی

سوال: محترم حکیم صاحب! میری عمر 35 سال ہے، میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا پیٹ بہت بڑھ گیا ہے، چربی اکٹھی ہوگئی ہے، میرا کام سارا دن بیٹھ کر کرنے والا ہے، میں اپنے پیٹ کی وجہ سے پریشان ہوں۔ براہ مہربانی مجھے اس کو کم کرنے کیلئے نسخہ تجویز کردیں۔(عمر احسان، اسلام آباد)
جواب: محترم! اگر کسی کا پیٹ بڑھ جائے، چربی اکٹھی ہوجائے تو یہ نہ صرف جسمانی بناوٹ کی خوبصورتی کو خراب کرتا ہے بلکہ کئی قسم کے دیگر مسائل بھی پیدا کرتا ہے، چلنے پھرنے میں دقت ہوتی ہے، سانس چڑھنا یا سانس پھولنا شروع ہوجاتا ہے، کھانے کے بعد پیٹ میں اور زیادہ تناؤ ہوتا ہے۔ انسان کیلئے اپنا ہی وزن سنبھالنا مشکل ہوجاتا ہے اور مزید یہ کہ شوگر، بلڈ پریشر، دل کے امراض، جوڑوں کا درد، یورک ایسڈ کی زیادتی اور کئی قسم کی دیگر پیچیدگیاں بھی پیدا کرسکتا ہے۔ جو لوگ زیادہ دیر بیٹھ کر کام کرتے ہیں، ورزش نہیں کرتے، چکنائیاں و بیکری کی مصنوعات زیادہ کھاتے ہیں، بوتلیں زیادہ پیتے ہیں، ان کا پیٹ اور وزن بہت جلد بڑھ جاتا ہے۔ آپ درج ذیل نسخہ خود بنا کر استعمال کریں۔ **ھوالشافی:** اجوائن دیسی، زیرہ سیاہ، کلونجی، تخم سداب، پودینہ سونف، زیرہ سفید اور لاکھ دانہ ہم وزن لے کر پیس کر اس کو صبح شام کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے ایک چمچ چائے والا ہمراہ عرق مکو آدھے کپ اور عرق بادیان آدھا کپ کھالیا کریں۔ دن میں دو دفعہ لیمن گراس کا قہوہ بنا کر نوش کریں۔ بطور غذا جَو کا دلیہ،

گندم کا دلیہ، چوکر رس، چوکر ڈبل روٹی، شوربہ، پالک، میتھی، ساگ، کدو، ٹینڈے، شلجم
سلاد، سرکہ انگوری، گریپ فروٹ کا استعمال کریں۔ گائے بھینس کے گوشت، نشاستہ
دار یا بیکری کی مصنوعات مکھن، بالائی، پنیر، بوتلیں، برگر، پیزا انڈے کی زردی، چاول،
اروی، گوبھی، بینگن، پراٹھے اور چکنائیوں سے پرہیز کریں۔ سادہ غذا کھائیں، ورزش
اور چہل قدمی ضرور کیا کریں۔

ہوا سے بھرا جسم

سوال: گزشتہ ایک سال سے شدید بیماری میں مبتلا ہوں۔ منہ کے اندر بڑے بڑے
چھالے پڑ گئے ہیں، زبان گھمانے سے بھی درد محسوس ہوتا ہے۔ کھانا ایسا لگتا ہے جیسے
گلے میں معلق ہے۔ کھانے کے بعد پیٹ پھول جاتا ہے، گھبراہٹ اور بے چینی شروع
ہو جاتی ہے۔ دن میں دو تین بار رفع حاجت کیلئے جانا پڑتا ہے، ڈکار بہت زیادہ آتے
ہیں۔ چار ماہ پہلے پیٹ کی بیماریوں کے ماہر کے زیر علاج رہی انہوں نے مجھے السر کی
دوائیں دیں، ان دواؤں سے منہ کے زخم تو ٹھیک ہو گئے لیکن کچھ عرصہ بعد وہی کیفیت
لوٹ آئی یعنی ان کی دوا نے وقتی فائدہ دیا۔ ریاح کی شدت کی وجہ سے اب تو ایسا لگتا
ہے جیسے پورا جسم ہوا سے بھرا ہوا ہے۔ (س، م)

جواب: آپ کیلئے کلر تھراپی اور یونانی علاج تحریر کیا جا رہا ہے، صبح و شام ایک ایک
پیالی سبز شعاعوں میں تیار کردہ پانی اور دوپہر اور رات ایک ایک پیالی زرد شعاعوں
میں تیار کردہ پانی پئیں۔ اس کے ساتھ جوارش مصطگی آدھا چمچ صبح نہار منہ اور آدھا چمچ
شام کو کھائیں اور سوئل کیور دو دو عدد دوپہر اور رات کھانے سے قبل پانی کے ساتھ لیں،
زرد شعاعوں کا تیل پیٹ پر ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔ کھانوں میں سرخ مرچ،
گائے کا گوشت، گھی اور دوسری زیادہ چکنائی والی چیزوں سے پرہیز کریں۔ سبز
شعاعوں سے تیار کردہ پانی سے دن میں دو تین بار اچھی طرح کلیاں بھی کریں۔ روزانہ
ملٹھی کی جڑ لے کر کچھ دیر تک اچھی طرح چبائیں اور اس کا لعاب نگلتی رہیں۔

سارے بدن میں جلن ہے

سوال: محترم حکیم محمد طارق محمود چغتائی صاحب، السلام علیکم! اللہ تعالیٰ آپ کو صحت تندرستی دے اور مزید اس طرح کی کتابیں لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین) میں نے آپ کی کتاب ''سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور جدید سائنس'' پڑھی پڑھ کر ایسا محسوس ہوا کہ ابھی دین اسلام کی حفاظت کرنے والے اور اس کی تبلیغ کرنے والے مخلص لوگ اس دنیا میں موجود ہیں کہ جن کی وجہ سے ابھی تک دنیا قائم ہے۔ آپ کی یہ کتاب سراسر تحقیقی شاہکار ہے۔ پڑھنا شروع کریں تو چھوڑنے کو دل ہی نہیں کرتا۔ اس کتاب کی تعریف کرنے کے لئے میرے پاس وہ الفاظ نہیں ہیں جو اس کا حق ادا کرسکیں۔ محترم حکیم صاحب میں یونیورسٹی کی طالبہ ہوں لائبریری سے مجھے یہ کتاب پڑھنے کا موقع ملا۔ مجھے یہ کتاب پڑھ کر ایسا لگا کہ یہی کتاب اسلام پر جامع کتاب ہے۔ میں آپ کی اس کوشش کو تہہ دل سے سراہتی ہوں کہ آپ نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنتوں پر اتنی تحقیق کی۔ میرے ساتھ ایک مسئلہ ہے جو میں آپ کو بتانا چاہتی ہوں ہوسکتا ہے کہ آپ مجھے اس کا کوئی حل بتاسکیں اور مجھے امید ہے کہ اس کا حل آپ کے پاس ہوگا۔ مسئلہ یہ ہے کہ میں نے جب بی اے کے پیپر دیئے تھے اور میں کمرے میں بیٹھ کر پیپر کی تیاری کررہی تھی کہ اچانک میرے جسم میں جلن شروع ہوگئی۔ ظہر کی نماز کا وقت تھا میں نے وضو کیا نماز پڑھی اور پھر ایک ڈاکٹر سے چیک کروایا کہ شاید بخار ہورہا ہے لیکن بخار نہیں تھا پھر اس طرح جلن چار پانچ دن ہوتی رہی۔ پھر ایک ایم بی بی ایس ڈاکٹر کو چیک کروایا تو انہوں نے کہا کہ معدے کی تکلیف ہے اور دو ہفتے دوائی بھی دی لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ اس طرح پھر وہ جلن بڑھتی گئی اور بڑی شدید ہونے لگی۔ بہت سے ڈاکٹروں اور ایک معدے کے سپیشلسٹ کو بھی دکھایا تو انہوں نے کہا کہ گیس اور تیزابیت ہے۔ انہوں نے بھی تین چار ہفتے دوائی دی لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ پھر انہوں نے کہا کہ معدے میں کوئی خاص مسئلہ نہیں ہے پھر وہاں سے بھی چھوڑ دیا۔

آرام ہی نہیں آیا اور پھر ایک بزرگ عامل سے دم کروایا وہ ہمارے جاننے والے تھے انہوں نے کہا کہ کالا جادو ہوا ہے۔ اس لئے ایسا ہوتا ہے کیونکہ بالکل یہی مسئلہ میری امی۔ کے ساتھ بھی ہے، بڑے عمل بتائے، تعویذ بھی دیئے وہ ابھی تک پی رہی ہوں پانی بھی دم کر کے دیا لیکن ابھی تک کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ میں نے سوچا کیوں نہ آپ جیسے عظیم انسان سے بات کی جائے۔ یہ کیفیت گزشتہ اڑھائی سال سے ہے اور اب کھانا کھالیتی ہوں تو ڈکار آنا شروع ہو جاتے ہیں اور کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے اور پورا جسم جلتا رہتا ہے اور پھر پورے جسم میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ حکیم صاحب یہ نہیں کہ جب کھانا کھاؤں تب اس طرح ہوتا ہے ہوسکتا ہے صبح پانچ بجے نماز کیلئے اٹھوں تو بھی اس طرح ہو رہا ہو پورا جسم جل رہا ہو اور جلن بازوؤں میں، ٹانگوں میں، پیٹ میں، کمر میں، کندھوں میں یعنی سارے جسم میں ہوتی ہے اور طبیعت بہت ہی بے چین ہو جاتی ہے۔ سینے پر اتنی جلن کبھی نہیں ہوئی اور کئی دفعہ تو اتنی بڑھ جاتی ہے کہ سخت سردی میں بھی جسم پر ٹھنڈا پانی لگاتی ہوں اور کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ صرف ایک ٹانگ یا ایک بازو اور کبھی صرف کمر میں ہوتی ہے۔ حکیم صاحب! کبھی جسم سے ٹھنڈک نکلنے کا احساس بھی ہوتا ہے اور یہی صورتحال میری امی کے ساتھ بھی ہے اور بھوک بھی لگتی ہے پیٹ میں درد بھی کبھی نہیں ہوا، کبھی قبض ہو جاتی ہے، کبھی کانوں اور سر میں سے ایسا لگتا ہے جیسے آگ نکل رہی ہو۔

امی کے ساتھ تو یہ مسئلہ 6 سال اور میرے ساتھ اڑھائی سال سے ہے۔ حکیم صاحب! میں تو ہمت ہار چکی تھی لیکن آپ کی کتاب نے مجھے بہت تسلی دی اب میں صبر کرتی ہوں لیکن اس بیماری نے مجھے مردہ دل کر دیا ہے۔ ایک بڑے ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ تمہیں پریشانی کی وجہ سے یہ مسئلہ ہے لیکن میں نے تو اب پڑھائی بھی چھوڑ رکھی ہے تب بھی ایسا ہی ہوتا ہے اور امی کے بھی سارے ٹیسٹ کروائے ہیں انہیں بھی کوئی مسئلہ نہیں لیکن انہیں بھی میری طرح ڈکار آتے رہتے ہیں اور پورے جسم میں جلن

ہوتی رہتی ہے یعنی وہی میرے والا مسئلہ انہیں بھی ہے۔

میں نے یہ خط بہت امید اور بھروسے سے آپ کو لکھا ہے۔ امید ہے آپ مجھے اس مسئلے کا حل ضرور تحریر کریں گے، میں آپ کی بہت شکر گزار رہوں گی۔ اگر آپ اپنے قیمتی وقت میں سے وقت نکال کر مجھے اس سلسلے میں کوئی نسخہ دیں گے۔ حکیم صاحب! اگر اس کے لئے کوئی دوائی ہے تب بھی پلیز مجھے ضرور تحریر کریں۔ میری عمر 20 سال ہے اور میں بہت مشکل سے اپنی پڑھائی جاری رکھے ہوئے ہوں۔ اگر آپ میرا یہ مسئلہ حل کر دیں تو ہوسکتا ہے کہ میں باقی زندگی خوشی اور سکون سے گزار سکوں۔ حکیم صاحب! اس بیماری نے میری زندگی بہت ہی مشکل کر دی ہے۔ ہر وقت میرے جسم میں آگ لگی رہتی ہے اور بے سکونی رہتی ہے نہ بیٹھے ہوئے آرام ہے نہ لیٹے ہوئے۔ محترم حکیم صاحب! مہربانی فرما کر اپنے قیمتی وقت میں سے وقت نکال کر مجھے اس مسئلے کا حل بتا دیں اور کوئی نسخہ تحریر کر دیں۔ امی کے لئے بھی اور میرے لئے بھی آپ کی بہت مہربانی ہوگی۔ میں ساری زندگی آپ کو دعائیں دیتی رہوں گی۔ ڈاکٹروں کی دواؤں سے تو کوئی آرام نہیں آیا مجھے امید ہے کہ آپ کی دوائی سے آرام آجائے گا۔ آپ اچھے انسان اور اتنے بڑے حکمت دان بھی ہیں آپ کی عین نوازش ہوگی۔

(ز۔ا، گجرات)

جواب: دو تین چیزیں توجہ طلب ہیں: 1 اپنی غذا میں توجہ دیں۔ 2 زندگی کے انداز میں پاکیزگی پیدا کریں۔ 3 نیند میں کمی ہو رہی ہے، اسے پورا کریں۔ معلوم ہوتا ہے کہ تمام گھرانہ مصالحے دار چٹ پٹی غذاؤں کی طرف مائل ہے اور گھریلو زندگی میں لایعنی اور لہو ولعب زیادہ ہے۔ ھوالشافی: الجورحوا، شربت عناب، 3 چمچ شہد، ایک چمچ دودھ میں گھول کر پتلا کر کے دن میں 3 بار 2 ماہ تک استعمال کریں۔

دردِ شقیقہ، پٹھوں میں کھچاؤ اور پتے میں پتھریاں

سوال: حکیم صاحب! میری والدہ ۱۵ سال سے بیمار ہیں اور میں اپنی والدہ صاحبہ کی

اجازت سے ہی خط لکھنے کی جسارت کر رہی ہوں۔ شادی کے ابتدائی سالوں میں میری امی نے کافی ٹینشن لی جس کی وجہ سے ان کا پیٹ خراب رہنے لگا۔ پھر آہستہ آہستہ پیٹ کی خرابی معدے کی خرابی کا سبب بن گئی۔ اتنے سالوں سے انہیں ایک ہی مرض لاحق ہے اور لاہور کے بڑے بڑے ڈاکٹروں سے علاج کرا چکی ہیں لیکن بہت وقتی فائدہ ہوا اور بیماری اپنی جگہ موجود رہی، ان کو زیادہ وقت معدے میں تیزابیت رہتی ہے۔ خوراک کی نالی میں بھی تیزابیت ہوتی ہے۔ پیٹ اور پسلی کے دائیں طرف درد رہتا ہے اور یہ سائیڈ بھاری محسوس ہوتی ہے۔ اسکے علاوہ اکثر اوقات دونوں پسلیوں کے درمیان والی جگہ میں بھی درد ہوتی ہے جسے عموماً لوگ معدے کا درد کہتے ہیں۔ اس مرض کی وجہ سے انہیں بہت زیادہ کمزوری محسوس ہوتی ہے ان کا جسم پتلا لیکن پیٹ نکلا ہوا ہے، جسم کے پٹھوں میں شدید کھچاؤ ہے۔ ہر وقت زیتون کا تیل مالش کراتی رہتی ہیں خاص طور پر کندھوں کے پٹھوں اور گردن کے پٹھے اور ریڑھ کی ہڈی والی جگہ پر بہت کھچاؤ محسوس ہوتا ہے۔ پچھلے چند سالوں میں ان کی آنکھیں اس کھچاؤ سے متاثر ہوئی ہیں۔ ڈاکٹر کے مطابق ان کی ایک آنکھ کا Detatch Retina ہو گیا ہے جس کی وجہ سے ایک آنکھ کی بینائی نہ ہونے کے برابر ہے۔ دوسری آنکھ بھی آہستہ آہستہ خراب ہو رہی ہے۔ ڈاکٹر اس بیماری کا کوئی تسلی بخش علاج نہیں کر سکے۔

اس کے علاوہ انہیں پانچ سال پہلے پتے میں پتھریاں ہو گئی تھیں جو آپریشن کروا کر نکلوا چکی ہیں۔ سب کا خیال تھا کہ پتے کے آپریشن سے وہ ٹھیک ہو جائیں گی مگر اصل مسئلہ اپنی جگہ برقرار رہا، ہر وقت جوڑوں میں درد کی شکایت کرتی رہتی ہیں۔ دن میں دو تین بار Motion ضرور آتے ہیں اور ہر بات کی ٹینشن لیتی ہیں۔ انہیں کوئی ایسی دوا تجویز کریں جس سے ان کی سب دوائیوں سے جان چھوٹ جائے اور یہ صحت مند بھی ہو جائیں، جلدی جواب دیں کیونکہ وہ بہت کمزور ہو چکی ہیں۔ اس کے علاوہ مجھے خود بھی چند سالوں سے پیٹ اور معدے کا مسئلہ ہے کبھی قبض اور کبھی Loose

Motion آنے شروع ہوجاتے ہیں۔

میرا مسئلہ کچھ یوں ہے کہ چھ ماہ پہلے مجھے ٹائیفائیڈ ہوا تھا اس کے بعد سے تو میری طبیعت بالکل ٹھیک نہیں ہوئی کمزوری بہت محسوس ہوتی ہے اور پٹھوں میں کھچاؤ رہتا ہے۔ایک دو ماہ کے بعد مجھے دردشقیقہ شروع ہوجاتا ہے اور جب تک میں قے نہ کرلوں درد کا آرام نہیں آتا۔ جب تیزابیت اور پیٹ خراب ہوتو بھوک میں کمی آجاتی ہے۔بار بار آدھے سر کی درد اور الٹیوں سے بھی مجھے بہت کمزوری ہوجاتی ہے کہ اٹھنے بیٹھنے کو دل نہیں کرتا، سر کو بہت گرمی لگتی ہے اور گرمی میں کام کرنے کو دل نہیں کرتا۔ بچپن میں بہت زیادہ چھپاکی نکلی تھی، وہ مسئلہ ابھی بھی تھوڑا بہت موجود ہے۔ کوئی گرم چیز کھالوں تو فوراً ہی دھپڑ نکل آتے ہیں۔عموماً بلڈ پریشر لو (Low) رہتا ہے۔ بچپن میں بہت زیادہ نزلہ وزکام کی وجہ سے میری ناک کی ہڈی بھی ٹیڑھی ہوگئی ہے، گلے میں ہر وقت نزلہ موجود رہتا ہے۔مہربانی فرما کر مجھے ایسی دوا دیں جس سے میرا دونوں پسلیوں کے درمیان درد ختم ہوجائے اور اعصاب مضبوط ہوجائیں۔میرا وزن بہت کم ہے اور منہ بھی پتلا ہے، میں صحت مند ہونا چاہتی ہوں۔ براہ مہربانی ہمارا خط ضرور پڑھئے گا۔(بنت سلیم،ڈسکہ)

جواب۔بہن! آپ اور آپ کی والدہ محترمہ مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں اور یہ نبوی نسخہ بہت ہی مفید اور موثر ہے کئی لوگوں نے مسلسل استعمال کیا اور بہترین رزلٹ ملے آپ بھی استعمال کریں۔کلونجی 100 گرام قسط شیریں 50 گرام تخم کاسنی 100 گرام روغن زیتون تمام کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں ان ادویات سے چھ گنا زیادہ زیتون کا تیل ملا کر محفوظ کر رکھیں۔آدھا چمچ دوائی دن میں چار بار استعمال کریں۔محترمہ بہن! اگر آپ اعتماد بھروسے اور مستقبل مزاجی سے یہ دوا تیار کریں تو یقیناً بہت فائدہ مند نسخہ ہے۔

پیٹ میں پانی کی تھیلی

جواب: حکیم صاحب! میری والدہ عرصہ 20 سال سے مختلف بیماریوں کا شکار ہیں

ڈاکٹر نے ان کو ہائی پوٹنسی ادویات استعمال کروائی تھیں اس وقت سے ان کی طبیعت خراب ہے۔ الٹرا ساؤنڈ کروایا تو اس میں یہ چیزیں آئیں جگر بڑھا ہوا ہے اور پیٹ میں پانی کی تھیلی اور دو غدود میں چھوٹی چھوٹی رسولیاں تھیں جن کا ڈاکٹر نے کہا تھا کہ ابھی آپریشن نہیں ہو سکتا اور اس کے علاوہ ہائی بلڈ پریشر کی مریضہ ہیں اور کبھی کبھی LOW بھی ہو جاتا ہے اور معدہ کی مستقل مریضہ ہیں۔ بعض دفعہ تو 3,3 دن قبض رہتی ہے اور گیس بھی بہت زیادہ ہے اور تلی بھی اب بڑھ گئی ہے ان کو (جریان خون رحم) کی شکایت بھی ہے۔ ایام بہت زیادہ آتے ہیں اس کیلئے مینوتات استعمال کی تھی۔ اس سے فرق پڑا تھا لیکن وہ ان کو خشکی بہت زیادہ کرتی تھی اور سارے جسم پر ورم کی سی کیفیت ہے اور موٹاپا ہے۔ ڈاکٹری ادویات کھا کھا کر معدے کا حال بہت خراب ہے۔ (جریان خون رحم) کا جو مسئلہ ہے اس کا علاج ڈاکٹر آپریشن بتاتے ہیں۔ آپریشن سے وہ ڈرتی ہیں اور اب تک ہم 5 بوتلیں خون کی لگوا چکے ہیں۔ مہربانی فرما کر کوئی نسخہ تجویز فرمائیں۔

جواب: آپ والدہ صاحبہ کو جوارش کمونی مسہل، حب کبد نوشادری، سپاری پاک، یہ ادویات لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق 2 ماہ استعمال کروائیں۔

معدہ میں درد کا مسئلہ ہے

سوال: میری عمر 19 سال ہے مجھے کئی تکالیف ہیں۔ سب سے بڑا مسئلہ معدہ میں درد کا ہے جس کے میں نے بہت علاج کروائے اور بہت ہی پرہیز کئے، فائدہ نہیں ہوا۔ ذرا سی بدپرہیزی سے قے شروع ہو جاتی ہے حلق سخت کڑوا ہو جاتا ہے۔

(شبنم چوہدری، لاہور)

جواب: سفوف نمک سلیمانی غذا کے بعد دوپہر رات کو آدھی چائے کی چمچ سے قدرے کم پانی سے پھانک لیا کریں۔

معدے پر سوجن

سوال: میری بہن کی عمر 19 سال ہے اس کے ہاتھ پاؤں میں الرجی ہے لال دانے

بھی نکلتے ہیں مگر سب سے بڑی مصیبت معدے کی ہے۔ معدے والی جگہ سوج جاتی ہے، سر میں درد رہتا ہے اور چکر آتے ہیں۔ کھٹی چیز کھانے اور ٹھنڈا پانی پینے سے جسم پر سوجن آجاتی ہے۔ **(توحید خاں کاکڑ، شجاع آباد)**

جواب: جوارش جالینوس اصلی عمدہ بنی ہوئی چھ چھ گرام صبح وشام کھائیں۔ تیز قدمی کی عادت ڈالیں۔ مرغی مچھلی اور بکرے کے گوشت پر گزارہ کریں اس کے علاوہ سیب کھجور اور میٹھے انار کھائیں۔

معدے میں ورم

سوال: تین سال سے میرے معدے میں درد ہے جس کا میں نے بہت علاج کروایا لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ ڈاکٹروں نے بتایا کہ میرے معدے میں ورم ہے اس کی وجہ سے درد ہوتا ہے۔ جب میں سو کر اٹھتا ہوں تو میرے معدے میں شدید درد ہوتا ہے جو بعد میں کم ہوجاتا ہے، مگر سارا دن ہلکا ہلکا رہتا ہے اور کبھی رات کو درد اتنا شدید ہوجاتا ہے کہ ساری رات تڑپ کر گزارتا ہوں۔ اب تو نیند بھی نہیں آتی اس کی وجہ سے نفسیاتی مریض بن گیا ہوں۔ پہلے دوپہر کو نیند آجاتی تھی لیکن اب وہ بھی غائب ہوگئی ہے۔ **(سلیم، صادق آباد)**

جواب: ہری مکو کاسنی کی بھجیا بنا کر کھائیں اور ہری مکو اور کاسنی کو کچل کر صاف کپڑے میں چھان کر پانی کو جوش دیں، جوش آنے پر ایک دو چٹکی نوشادر ڈالیں۔ جب پانی پھٹ جائے تو چار تہوں کے کپڑے میں چھان کر دو دو اونس دن میں چار بار پئیں۔ غذا میں کدو، توری، لوکی، میٹھا کدو پکا کر شوربا بنا کر کھائیں۔

ابکائیاں آتی ہیں

سوال: دو سال سے ابکائیاں آتی ہیں، قے نہیں ہوئی۔ شدید گھبراہٹ ہوتی ہے، دل کے اردگرد درد ہوتا ہے، معدے کے منہ پر درد ہوجاتا ہے۔ بائیں گردے میں درد ہے، دو دو دن قبض رہتا ہے اور ٹھنڈی چیز سے زکام ہوجاتا ہے۔ **(شیخ محمد اقبال، لیہ)**

جواب: آپ پیشاب اور ڈاکٹر کے مشورے سے گردے کا ایکسرے وغیرہ بھی کروائیں۔ رپورٹوں کی فوٹو کاپیاں ہمیں بھیجیں، گردے میں خرابی کا شبہ ہے۔

خفقان سے سخت پریشان ہوں

سوال: میں خفقان کا مریض ہوں۔ مجھے مرض کا خود پتہ نہیں مگر ایک پرانے طبیب ہمارے علاقے میں موجود ہیں انہوں نے یہ مرض مجھے تشخیص کیا ہے۔ مجھے شدید گھبراہٹ ہوتی ہے، نبض کہیں سے کہیں پہنچ جاتی ہے، دل زور زور سے دھڑ کنے لگتا ہے۔ڈاکٹر کا ڈیکا کارڈیا نامی مرض تشخیص کرتے ہیں۔ملازمت کے زمانے سے ہی یہ تکلیف مجھے ہے مگر پہلے کم تھی اس لئے کچھ زیادہ تنگ و دو نہیں کی مگر اب تو کسی دوا سے فائدہ ہی نہیں ہوتا۔ **(مقبول صادق، چوبارہ)**

جواب: کھٹے انار کا پانی، میٹھے انار کا پانی، امرود کا پانی، انگور کا پانی، زرشک کا شیرہ، سماق کا شیرہ، ہر ایک سترہ ماشہ، آدھ سیر چینی میں قوام بنالیں اور حسب ذیل دوائیں شامل کر دیں۔ مصطگی رومی، دار چینی، بادرنجبویہ ہر ایک ساڑھے دس ماشہ۔ مشک خالص ڈیڑھ ماشہ، عنبر خالص ڈیڑھ ماشہ، سات ماشہ خوراک ہے ضرورت کے وقت استعمال کریں، اور ہر روز آدھا چائے کا چمچ چاٹ لیا کریں۔انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

معدے کے تیزابیت

سوال: عمر ۲۳ برس، انجینئرنگ یونیورسٹی کا طالب علم ہوں۔کوئی بھی غذا کھاتا ہوں تو معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے اور غذا کی نالی سے واپس ہو کر حلق تک آجاتی ہے۔میں اس کا بہت علاج کرواچکا ہوں لیکن بے سود رہا۔ **(ابرار حسین، راولپنڈی)**

جواب: آپ کو نہایت درجہ احتیاط کرنی چاہیے، غالباً آپ کے معدے میں تیزابیت نے زخم ڈال دیا ہے، ہر قسم کی مرچ ایک ماہ کے لیے بالکل ترک کر دیجئے۔ دوا کے طور پر ماہنامہ عبقری کے دفتر سے ہاضم خاص منگوا کر استعمال کریں، اوپر استعمال کا طریقہ لکھا ہوا ہے۔انشاءاللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

ہاضم تیزاب کی کمی

سوال: میرے معدے میں ہاضم تیزاب کی کمی ہے، اس کیلئے کیا کرنا چاہیے؟

(عجب خان، سوات)

جواب: ایک گلاس اناناس کا رس روزانہ پینے اور اناناس کھانے سے تیزاب معدہ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ کلورین جو کھانے کے نمک کا ایک جزو ہے، اناناس میں وافر مقدار میں ہوتی ہے۔ یہ پروٹین کو ہضم کرنے کیلئے ضروری ہے اور تیزابِ نمک کی تولید میں معاون ہے جو گوشت کو ہضم کرتا ہے۔ اس لیے اس کے علاوہ بہت سی بوٹیاں اور بوٹیوں کی جڑیں بھی یہی فعل انجام دیتی ہیں۔ مثلاً مشطر مشیح، بادرنجبویہ، پپیتہ (ککڑی) وغیرہ۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

معدے اور سانس کی نالیوں میں بلغم

سوال: مسئلہ یہ ہے کہ میرے معدے اور سانس کی نالیوں میں بلغم جمی ہے۔ تمام نالیاں اٹی پڑی ہیں اور حلق میں ریشہ گرتا ہے جس کی وجہ سے مسوڑھے بالکل گل گئے ہیں۔ براہ کرم مجھے ایسی دوا بتائیں کہ تمام بلغم وغیرہ پاخانے کے راستے خارج ہو جائے اور میرا جسم زکام بلغم سے چھٹکارا حاصل کرلے آپ کا بہت شکر گزار رہوں گا۔

(جنید، کراچی)

جواب: آپ یہ نسخہ مستقل 2 ماہ استعمال کریں۔ بلغم کو نکالنے، ریشہ ختم کرنے اور پھر نہ بننے میں یہ نسخہ بہترین چیز ہے۔ ملٹھی 100 گرام، سونف 100 گرام، ہلدی 100 گرام، ریوند چینی 100 گرام کوٹ پیس کر سفوف بنائیں۔ نصف چمچ دن میں 3 بار یا 4 بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ کھٹی، ٹھنڈی اور بادی چیزوں سے پرہیز کریں۔ انشاء اللہ بہت جلد فائدہ ہوگا۔

پیٹ میں مروڑ

سوال: میرے بچے کو مستقل تکلیف رہتی ہے اور رہ رہ کر بچے کے پیٹ میں اینٹھن

اور مروڑ اٹھتی ہیں ۔بعض اوقات قے اور دست شروع ہو جاتے ہیں ۔ اسی دوران دورے پڑنا شروع ہو گئے تھے، جس میں مستقل جھٹکے اور ہاتھ پاؤں ٹیڑھے ہو جاتے تھے۔ بچوں کے ڈاکٹروں کو دکھایا انہوں نے بے شمار ادویات اور سیرپ وغیرہ دیئے لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ لہٰذا آپ سے سوال ہے کہ اس کا مستقل علاج بتائیں۔ چاہے قیمتی ہو لیکن بچے کو اللہ تعالیٰ شفا عطا فرمادے۔ **(وفا، گجرات)**

جواب: بہن ! آپ سب سے پہلے پانی کی طرف توجہ کریں۔ بچے روزمرہ میں جو پانی پیتے ہیں کیا وہ پانی صاف ہے یا آلودہ ہے۔ بچوں کے امراض میں سب سے زیادہ جو چیز اثر کرتی ہے۔ وہ پانی ہی ہے اور تجربے کی بات ہے کہ جب بھی بچوں کو پانی ابال کر پلایا گیا تو بچے بالکل صحت یاب ہو گئے۔ دوسرا پودینہ خشک اور بڑی الائچی کا پانی ابال کر بچوں کو پلائیں۔ اس میں پودینہ 9 گرام اور بڑی الائچی 3 عدد ہوں۔ بڑی الائچی کو ہلکا کوٹ کر ابالیں اور ایک چوتھائی گلاس دن میں 5 سے آٹھ بار اس کا پانی پلائیں۔ ان شاء اللہ نسخہ سے مریض تندرست ہو جائیں گے۔ مزید ایک نسخہ جو واقعی ایک سینے کا راز ہے قارئین کی نذر کرتا ہوں۔ بچوں کے جملہ امراض کے لیے واقعی اکسیر ہے۔ بلاتکلف استعمال فرمائیں۔

ھوالشافی: زیرہ سفید 10 گرام، سونف 20 گرام، دانہ الائچی خورد 3 گرام، مصری 10 گرام، تمام کو لیکر باریک بلکہ بالکل باریک کر کے سفوف کر لیں تاکہ بچہ کے منہ میں گھل جائے۔ مقدار خوراک 2 رتی یعنی چٹکی بھر دن میں 3 یا 5 بار منہ میں ڈالیں۔ قارئین! یہ دوائی بچوں کے امراض کے لیے نہایت مفید ہے، توجہ سے استعمال کریں۔

ورم و زخم معدہ

سوال: حکیم صاحب میری عمر 33 برس ہے۔ تقریباً ایک ڈیڑھ ماہ سے میرے معدے میں درد ہوتا ہے، میرے منہ سے ترش پانی بہتا رہتا ہے، گندے ڈکار آتے ہیں۔ تھوک زیادہ آتی ہے اور بھوک بھی نہیں لگتی۔ طبیعت میں گرانی اور بے چینی رہتی

ہے، جی متلاتا ہے اور سر میں درد بھی رہتا ہے۔ مہربانی فرما کر کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کر دیں۔ (سعیدہ بٹ، لاہور)

جواب: آپ نے جو علامات لکھی ہیں ان کے مطابق آپ کے معدہ میں ورم یا زخم ہے جو کہ غذا کی خرابی سے ہوتا ہے۔ زیادہ کھانے، خراب، دیر ہضم، باسی اور فاسد غذا کے کھانے نیز زیادہ مصالحہ دار غذا، کچے یا گلے سڑے میوہ جات اور خراب قسم کی مچھلی کھانے سے ورم معدہ یا زخم جیسی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ آپ پریشان نہ ہوں درج ذیل نسخہ استعمال کریں اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے شفاء ہو گی۔

نسخہ قومی دھارا: ست پودینہ، ست اجوائن، کافور۔ **طریقہ:** تینوں ہموزن لے کر کھرل میں پیس لیں اور شیشے کی بوتل میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں تھوڑی دیر میں پگھل کر مائع حالت میں دوا تیار ہو جائے گی۔ آپ کے لیے بہتر یہ ہے کہ چند دن ہلکی غذا استعمال کریں۔ شروع میں جو کا پانی، چوزہ مرغ کا شوربہ اور بکری کا شوربہ بغیر مرچ اور مصالحہ کے کھائیں۔ کھچڑی یا دودھ ڈبل روٹی کھائیں اور زیادہ چلنے پھرنے سے گریز کریں۔

بلغم جمی رہتی ہے

سوال: حکیم صاحب! میرے معدے اور سانس کی نالیوں میں بلغم جمی ہوئی ہے اور منہ میں ریشہ گرتا ہے جس کی وجہ سے مسوڑھے بالکل خراب ہو گئے ہیں۔ براہ کرم مجھے کوئی ایسی دوا بتائیں کہ تمام بلغم، ریشہ وغیرہ پاخانے کے ذریعے خارج ہو جائے اور مجھے نزلہ، زکام، بلغم سے چھٹکارا حاصل ہو جائے میں آپ کی بہت شکر گزار ہوں گی۔
(ع، کراچی)

جواب: بہن! آپ یہ نسخہ مستقل 2 ماہ استعمال کریں۔ بلغم کو نکالنے، ریشہ ختم کرنے اور پھر نہ بننے میں یہ نسخہ بہترین چیز ہے۔ **ھوالشافی:** ملٹھی 100 گرام، سونف 100 گرام، ہلدی 100 گرام، ریونڈ چینی 100 گرام، کوٹ پیس کو سفوف بنائیں۔ نصف

چمچ دن میں 3 بار یا 4 بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ کھٹی، ٹھنڈی، بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔

دردِ زخم معدہ

سوال: مریضہ کی عمر 27,26 سال ہے غیر شادی شدہ ہے جسم موٹا ہو گیا ہے تاہم خون کی کمی نمایاں ہے۔ پچھلے مہینے 20,15 دن بخار میں مبتلا رہی۔ اس دوران مسلسل الٹیاں آتی رہیں اور معدے کے منہ کے پاس درد بھی رہا۔ اب بخار نہیں ہے لیکن اس جگہ دبانے سے درد محسوس ہوتا ہے، غذا کھانے پر بھی یہی تکلیف رہتی ہے۔ آپ کی تشخیص وعلاج باعث کرم ہوگا۔ **(شاہد علی خاں، کراچی)**

جواب: مریضہ کی عمر، غیر شادی شدہ ہونا اور خون کی کمی کا اظہار ایسے عوامل ہیں کہ ہم یہ قیاس کر سکتے ہیں کہ مریضہ عصبی المزاج ہیں اور ان کی اس کیفیت نے ان کے معدے پر اثر ڈالا ہے اور ہو سکتا ہے کہ ان کے معدے میں زخم کی صورت میں پیدا ہو رہی ہو یا معدے میں تیزابیت کی زیادتی ہو رہی ہو۔ اس کے برعکس ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ یہ معدے کا معمولی ورم ہو کہ جو الٹیوں کی کثرت کے نتیجے میں وقتی طور پر ہو گیا ہو اور اگر وہ کھانے پینے میں غیر محتاط رہی ہیں تو گھی تیل زیادہ کھانے سے اور فربہی کی بنا پر ان کا مرارہ (پتا) اپنا کام صحیح نہ کر رہا ہو معدے کے درد کی یہ چند صورتیں ہیں۔ اب نہیں کہا جا سکتا کہ کیا صورت حال ہے۔

آنتوں میں حرکت کی کمی

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ پچھلے کئی سال سے میرے پیٹ کے بائیں طرف کی آنتوں میں تحریک نہیں ہے یعنی مسلسل غذائی بے اعتدالیوں کے باعث مثلاً بغیر بھوک کے کھانا کھانے سے یہ مرض ہوا ہے۔ ڈاکٹر اور مقامی حکیم کی تشخیص کے مطابق آنتوں میں حرکت نہیں ہوتی جس کی وجہ سے آنتوں میں کھانا ہضم نہیں ہوتا یعنی آنتوں میں طاقت نہیں ہے ایلوپیتھک سیرپ بھی بہت پیا لیکن کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ **(محمد جاوید، کوئٹہ)**

مشورہ: اس سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ کی آنتوں میں حرکت کچھ زیادہ ہی ہے۔ بہرکیف آپ بیل گری کا شربت صبح وشام پانی میں ملا کر پئیں، گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔ مرچ، گرم مصالحہ، کھٹائی استعمال نہ کریں۔

معدے کی وجہ سے کمزوری

سوال: میرے معدے میں تکلیف رہتی تھی، آپ نے اسپغول کی بھوسی کا مشورہ دیا تھا جس سے مجھے وقتی فائدہ اور پھر السر کا مرض ہوا جس کا میں نے مہینوں علاج کروایا اب میں علاج کروا کروا کر تھک چکی ہوں۔ وقتی فرق ہوتا ہے پھر بیماری شروع ہو جاتی ہے۔ اب میرے دونوں کندھوں اور گردن پر مستقل درد رہتا ہے، حتیٰ کہ زور سے بولنے اور شور سے کی وجہ سے سر اور آنکھوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ قبض ہے جس کی وجہ سے پیٹ میں بھی ہر وقت درد رہتا ہے۔ ٹھنڈی چیز کھانے سے گلے میں درد شروع ہو جاتا ہے، بال بہت زیادہ گر رہے ہیں۔ **(مسز نعیم، کراچی)**

جواب: اگر السر یا معدہ کی سوزش موجود نہ ہو تو خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا اصلی بنا ہوا کسی اچھے دیانتدار طبیب سے ان کا اپنا بنایا ہوا خرید کر چھ چھ گرام صبح وشام کھائیں، دو ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں لیکن اگر السر موجود ہے ٹھیک نہیں ہوا تو کسی اچھے طبیب سے روبرو مشورے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہے۔ معدے کی تکلیف میں ازخود کوئی دوا نہ کھائیں۔

معدے میں درد

سوال: آٹھ نو ماہ سے میرے معدے میں درد ہے۔ کھانا کھانے سے پہلے شدید جلن ہوتی ہے، جب بھی کھانا کھاتا ہوں جلن شروع ہو جاتی ہے اور کھانا کھانے کے بعد پیٹ پھول جاتا ہے اور اکثر قبض کی شکایت رہتی ہے۔ **(ظفر الحق، عمر کوٹ)**

جواب: سفوف املاح ایک رتی جوارش کمونی دس گرام غذا کے بعد کھائیں۔ حب حلتیت ایک ایک گولی غذا سے ایک منٹ پہلے پانی کے ایک گھونٹ سے کھائیں۔ غذا میں مرچ، گرم مصالحہ، کھٹائی، آلو ابلے ہوئے چاول نہ کھائیں۔

ابتدائی السر

سوال: میرا ہاضمہ خراب ہے' سینے میں جلن رہتی ہے زبان پر کٹنے کے نشان ہیں مگر ان میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ چائے اگر تیز ہو تو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ میں نے گلگت میں ڈاکٹر سے مشورہ کیا تو انہوں نے ایک گولی لکھ دی جس سے پہلے فائدہ ہوتا تھا مگر اب نہ ہونے کے برابر ہے۔ ڈاکٹر کہتا ہے کہ آپ یہ گولی ہی کھائیں۔ لسی پینے سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ **(جنت بی بی، عذرا شکومن)**

جواب: یہ ابتدائی السر معلوم ہوتا ہے، آپکے علاقے میں اسکا بہت عمدہ علاج موجود ہے۔ مویو بوٹی جا بجا پیروں کے نیچے فرش کیے ہوئے ہے اسے پانی سے اچھی طرح دھو کر چبالیا کریں مگر تین بار دو گرام بوٹی سے زیادہ نہ لیں۔

آپریشن کے بعد قے

سوال: دس سال پہلے میرے پتے کا آپریشن ہوا تھا اس کے بعد دست آنے لگے۔ بس کبھی الٹی آتی رہتی ہے تو کبھی دست شروع ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹروں کی دوائیں اس قدر کھائی ہیں کہ اب تو کوئی بھی دوا زبان پر رکھتے ہی میری حالت بالکل پاگلوں جیسی ہو جاتی ہے اور جب تک دوا پوری قے کے ذریعے نکل نہیں جاتی میری حالت ٹھیک نہیں ہوتی۔ میری عمر 33 سال ہے' بیوہ ہوں' دوا بھی نہیں خرید سکتی' اگر کہیں سے کچھ کر کے خرید بھی لوں تو کھا نہیں سکتی، یہ کالم پڑھنے کا بہت شوق ہے بہت عرصہ سے پڑھتی ہوں۔ میں نے آپ کو بہت امید سے خط لکھا ہے۔ **(فردوس، لاہور)**

مشورہ: آپ کابلی بیدانہ انار جو عام طور پر سفید اور بالکل میٹھا ہوتا ہے اس کے دانے نکال لیں۔ اسی طرح قندھاری انار جو سرخ ہوتا ہے اس کے دانے کھٹ میٹھے ہوتے ہیں وہ دانے نکال لیں۔ دونوں قسم کے انار کے دانے ہموزن ہوں مثلاً آدھ آدھ پاؤ ہوں دونوں کو ملا کر دن میں دو بار کھالیا کریں۔ غذا میں مونگ کی دال' چاول کی نرم کھچڑی یا کسی بھی گوشت کا شوربہ' اچھی طرح سینکی ہوئی چپاتی' اس میں بھگو

کر کھائیں۔ پودینے کی چٹنی جس میں لیموں کا رس شامل کیا گیا ہو وہ بھی چاٹ لیا کریں، بس انشاءاللہ فائدہ ہو جائیگا۔

معدہ اور بالوں کا مسئلہ

سوال: میری عمر 19 سال ہے تقریباً تین سال سے میرے بال متواتر گر رہے ہیں اور بال اتنے زیادہ پتلے ہو چکے ہیں کہ میں نے بالوں کی کٹنگ بھی کروادی کہ بال اڑنا بند ہوجائیں لیکن بالکل فرق نہیں پڑا۔ آپ براہ مہربانی میرے بالوں کیلئے ایسی دوائی تجویز کردیں کہ میرے بال جلدی سے لمبے اور گھنے ہوجائیں کیونکہ بال چھوٹے بھی بہت ہیں اور میرے بالوں میں کبھی کبھار خشکی بھی ہوجاتی ہے۔ میرے بھائی کے بالوں کا بھی یہی مسئلہ ہے کیا وہ بھی وہی دوائی استعمال کرسکتا ہے جو آپ مجھے تحریر کریں گے، میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے معدے کی تکلیف بھی ہے کھانا کھانے کے بعد جلن محسوس ہوتی ہے، تلی ہوئی چیز دیکھنے سے بھی دم گھٹتا ہے بھوک لگتی بہت ہے لیکن جب کھانا کھاتی ہوں تو سکون نہیں ملتا، صحت پر بھی اثر پڑ رہا ہے، کمزور ہوتی جارہی ہوں، ڈپریشن بہت جلدی آجاتا ہے، معدے کی تکلیف تقریباً ایک سال سے ہے۔ (ارم خان، سیالکوٹ)

جواب: آپ معدے کے علاج کی طرف توجہ دیں، معدے کے ٹھیک ہونے پر دوبارہ لکھیں، نظام ہضم ٹھیک نہ ہو تو غذا سے غذائیت حاصل نہیں ہوتی جس کی وجہ سے کمزوری ہو کر بال گرنے لگتے ہیں رہی سہی کسر صابن اور شیمپو پوری کردیتے ہیں عمدہ قسم کے بادام خالص شہد زیتون کا تیل یا مکھن خالص عمدہ انگور غذا میں شامل رکھیں، روغن بادام شیریں خشک بالوں میں مالش کریں بشرطیکہ معدہ ہضم بھی کرے ورنہ پھر پہلے معدہ کا حال ہمیں تفصیل سے لکھیں، مرچ گرم مصالحے کھٹائی وغیرہ سے فی الحال پرہیز رکھیں۔

معدہ میں تکلیف

سوال: میرا مسئلہ معدے کا ہے، میرے خیال میں سب سے زیادہ تکلیف دہ بیماری

یہی ہے۔ معدے میں اکثر تکلیف رہتی ہے، اسپغول کی بھوسی بھی استعمال کررہی ہوں جس سے معمولی فرق ہے۔ اس درد کی وجہ سے کبھی کبھی رات بھر سو نہیں سکتی۔ اب یہ درد آہستہ آہستہ گردوں کے دونوں طرف رہنے لگا ہے جو پہلے صرف معدے میں تھا۔ **(شائستہ، سکھر)**

جواب: آپ نے ڈاکٹری دواؤں کی تفصیل نہیں لکھی۔ اگر ڈاکٹری دواؤں سے معدے میں سوزش ہے تو پہلے ڈاکٹری دواؤں سے جان چھڑائیں۔ گیس تبخیر کورس پابندی سے کم از کم تین کورس استعمال کریں۔ 90 دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔

آنتوں اور معدہ کی سوزش

سوال: میری عمر 24 سال ہے دیکھنے میں سولہ سال کا لگتا ہوں۔ میرے جسم پر گوشت نہ ہونے کی وجہ سے گال بھی پچکے ہوئے ہیں' آنکھیں بھی اندر ہوگئی ہیں' بال بھی گر رہے ہیں' پیٹ خراب رہتا ہے' کبھی قبض اور کبھی پیچش ہوتی رہتے ہیں۔ یہ مسئلہ کئی سالوں سے ہے۔ معدہ ٹھیک کام نہیں کرتا' پیشاب بھی بار بار آتا ہے' پیشاب کرنے کے بعد بھی کبھی قطرے بھی گرتے ہیں اور مثانہ بھی کمزور ہے۔ اگر کوئی طاقت والی چیز کھالوں تو اسی وقت پیٹ میں مروڑ شروع ہوجاتے ہیں۔ جسم کی ہڈیاں بھی چھوٹی ہیں بڑھتی ہی نہیں۔ دن میں دو تین بار حاجت ہوتی ہے، جسم میں بالکل طاقت نہیں۔ مجھے گیس بھی رہتی ہے اور منہ میں چھالے بھی ہوجاتے ہیں۔ برائے مہربانی میرا مسئلہ حل کریں۔ **(شفقت علی، سانگھڑ)**

جواب: آپ کا اصل مرض آنتوں اور معدہ کی سوزش ہے۔ فی الحال چارمغز ایک چائے کی چمچ صبح پانی سے پھانکیں۔ شام کو شربت بنفشہ دو اونس پانی میں حل کرکے پئیں مرچ مصالحہ سے پرہیز کریں۔ ساگودانہ، دلیہ، سوجی کا حلوہ، گاجر کا حلوہ، کدو، لوکی، ٹینڈے، شلجم، گاجر بغیر مرچ مصالحہ کے پکا کر روٹی یا کھچڑی سے کھائیں۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔

پہلے پیٹ کا علاج کریں

سوال: میری عمر 28 سال ہے' غیر شادی شدہ ہوں' کچھ عرصہ پہلے سخت ڈائٹنگ کی اور تقریباً ایک سال بعد دوبارہ وزن اتنا ہی ہو گیا جتنا پہلے تھا۔ میں چائے کی بھی شوقین ہوں' مسئلہ یہ ہے کہ کچھ دن میں ٹھیک رہتی ہوں جبکہ تھوڑے دنوں بعد میرے معدے میں جلن' گرمی محسوس ہو جاتی ہے' خاص طور پر کچھ کھانے کے بعد ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جو کچھ کھاؤں ہضم نہیں ہوتا' پیشاب میں جلن ہوتی ہے اور پیٹ میں عجیب طرح کی آوازیں آتی ہیں۔ پھر میں چائے کم کر کے ٹھنڈی چیزیں شروع کرتی ہوں تو طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ بصورت دیگر کبھی موشن کبھی پیچش کی طرح اجابت ہوتی ہے۔ (رشیدہ، بہاولپور)

جواب: پہلے پیٹ کا علاج ضروری ہے۔ چہار مغز کسی طبیب یا اچھے عطار سے لے کر آدھی چائے کی چمچ صبح و شام پانی سے پھانک لیں۔ گرم چیزوں مرچ' گرم مصالحہ وغیرہ سے پرہیز کریں۔

بیماریوں کی گٹھڑی

سوال: میں تو بیماریوں کی گٹھڑی ہوں۔ بچی کی پیدائش کے بعد مختلف بیماریوں نے مجھے اپنی لپیٹ میں لے لیا۔ سب سے پہلے تو میرا معدہ خراب ہو گیا۔ موشن لگ گئے جو جانے کا نام ہی نہیں لیتے اور کچھ دنوں کے بعد شروع ہو جاتے ہیں۔ بریسٹ میں زخم ہو گئے پھر پیشاب کی تکلیف ہو گئی۔ ہر دس پندرہ منٹ کے بعد پیشاب آتا ہے۔ ایک سال پہلے شوہر نے مجھے طلاق دیدی پھر ماہانہ نظام خراب ہو گیا۔ جسم پھولتا جا رہا ہے۔ میرے سر میں درد رہنے لگا اس درد کی اذیت موت کی سی ہے۔ صبح سے شام تک رہتا ہے، طبیعت متلی کرتی ہے اور شدید سر درد ہوتا ہے۔ اس مسئلے کی وجہ سے بہت پریشان ہوں برائے مہربانی رہنمائی فرمائیں۔ (فرحانہ)

جواب: آپ ماہنامہ عبقری کی دوا پوشیدہ کورس اور ستر شفائیں لکھی ہوئی ترکیب کے

مطابق کچھ عرصہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ گرم چیزیں نہ کھائیں اور ساتھ مربہ ہریڑ کا استعمال ضرور کریں۔

جسم میں گرمی

سوال: میرے جسم میں گزشتہ ایک سال سے گرمی ہوگئی ہے۔ معدے میں اکثر خرابی ہوجاتی ہے اور سارے جسم میں کمزوری بھی بہت ہے اکثر سوئیاں چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ دھوپ میں دس پندرہ منٹ کھڑا رہوں یا چلوں تو سر میں سوئیاں چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ میری عمر بیس سال ہے اور میرا قد بھی تقریباً چھ فٹ ہے مگر کمزور بہت ہوں جسم میں گرمی ختم ہی نہیں ہوتی۔ کوئی کہتا ہے کہ یہ مثانے کی وجہ سے ہے۔ براہ مہربانی آپ مجھے کوئی اچھا سا علاج بتادیں تاکہ میں اس بیماری سے چھٹکارا پاسکوں اور موٹا بھی ہوسکوں اور کیا میرے پتلا ہونے کی بھی یہ ہی وجہ ہے۔

(نواز خان، اسلام آباد)

جواب: عناب پانچ عدد توڑ کر الائچی سفید تین عدد چھیل کر ایک چمچ سونف کو ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر ذرا سی چینی ملا کر صبح وشام دو وقت پئیں غذا میں کدو توری، لوکی ٹینڈے، پیٹھہ وغیرہ پکا کر کھائیں، صابن شیمپو استعمال نہ کریں۔ اگر کولیسٹرول نہ ہو تو خالص مکھن بھی مفید ہے۔

ناف کے مقام پر درد

سوال: تین چار سال سے ناف کے مقام پر درد رہتا ہے۔ زیادہ وزنی کام کروں تو سینے میں ایک گولہ سا بن جاتا ہے، کھانا کھاتے ہی پیٹ پھول جاتا ہے۔ پیٹ میں ہلکا ہلکا درد بھی رہتا ہے، پیشاب بہت زیادہ آتا ہے، کمر میں درد بھی محسوس ہوتا ہے۔ پیٹ سے مختلف قسم کی آوازیں بھی آتی ہیں، میں اس بیماری سے بہت پریشان ہوں۔

(شفیق، حیدر آباد)

جواب: اسپغول کی بھوسی 1 چائے والی چمچ 1 گلاس پانی میں ملا کر صبح وشام پی لیں۔

غذا میں سبزیاں پکا کر روٹی سے کھائیں۔ مرچ مصالحہ اور کھٹائی سے پرہیز کریں۔ غذا کے بعد عرق بادیان دو اونس دن میں تین بار پئیں۔

لاعلاج بیماری

سوال: میری آنتوں میں السر ہے' عرصہ دس سال سے اسٹرائیڈز پر ہوں۔ ڈاکٹر سرجن کہتے ہیں جب تک اس سے کام چلتا ہے چلاؤ ورنہ آپریشن کروا کر پاؤچ لگوالو۔ بڑی آنت کو بند کر دیتے ہیں اور بڑے پیشاب کا دوسرا راستہ بنا کر پاؤچ لگا دیتے ہیں۔ پہلے مجھے خون اور پیپ آتی تھی دوا نہ لوں تو تکلیف اسی طرح ہو جاتی ہے۔ سرجن اور ڈاکٹر اس بیماری کو لاعلاج بتاتے ہیں۔ (نسیم، کراچی)

جواب: بیل گری ایک مشہور پھل ہے' یہ پنساریوں سے سوکھا ہوا بھی ملتا ہے اس کا مربہ بھی بنتا ہے اور شربت بھی بنتا ہے۔ بہت خوشبودار پھل ہوتا ہے' بہت ہلکا اور خوش ذائقہ۔ کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت یہ پھل روزانہ کھائیں۔ مقدار کی کوئی قید نہیں ہے جس طرح عام طور پر کھانا کھانے کے بعد پھل کھاتے ہیں اسی طرح کھالیا کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہو جائے گا، نہایت مفید ہے۔

میرے دو مسئلے

سوال: میں اپنے دو مسئلے لے کر حاضر ہوئی ہوں پہلا مسئلہ بھوک کا ہے۔ ہمارے گھر میں اکثر افراد کو بھوک نہیں لگتی ہے' کسی کا پیٹ خراب ہو جاتا ہے یا کسی کو معدے کی تکلیف ہو جاتی ہے' کوئی ایسا نسخہ بتائیں کہ بھوک بھی لگے اور کھانا بھی ہضم ہو۔ میرا دوسرا مسئلہ دوروں کی بیماری سے متعلق ہے مجھے اور میری بہن کو اکثر دورے پڑتے ہیں ان کا کوئی ٹائم یا دن مقرر نہیں ہے۔ بہن کو کبھی ایک ماہ اور کبھی چھ ماہ بعد اکثر دورے پڑ رہے ہیں، یہ بیماری ہمیں تقریباً 5 سال سے ہے، اس وقت میری عمر تیس سال ہے۔ اس سے پہلے یہ بیماری ہمارے خاندان میں کسی کو نہیں تھی۔ باتھ روم، کچن یا کہیں بھی گر جاتی ہوں اور کچھ ہوش نہیں رہتا۔ جسم اور دماغ کو جھٹکے لگتے ہیں اور جب یہ کیفیت

ختم ہوتی ہے تو ہوش نہیں رہتا سب کچھ بھول جاتی ہوں اور دماغ کام نہیں کرتا۔ گرنے کی وجہ سے اکثر چوٹیں بھی لگتی ہیں۔ حکمت میں اس کا علاج ہے تو ضرور بتائیں ہمارے جیسے کتنے مریضوں کا بھلا ہو جائے گا۔ **(فاطمہ، ملتان)**

جواب: ہاضمہ کیلئے غذا کے بعد ہاضم خاص کھائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ دوسرے مسئلے کی تفصیل لکھیں اب تک کی تشخیص کیا ہے؟ کیا یہ مرگی ہے؟ زیر استعمال دواؤں کے نام لکھیں اگر یہ مرگی ہے تو پریشانی کی کوئی بات نہیں ہے کیونکہ اب یہ لاعلاج نہیں رہی۔

معدہ خراب ہے

سوال: آج سے چند سال پہلے میرے معدے میں درد ہوا تھا جواب بھی ہوتا ہے۔ اگر چاول، نان، سموسے یا پکوڑے کھا لیتی ہوں تو آدھی رات کو درد شروع ہو جاتا ہے حلق میں انگلی ڈال کر تے کرتی ہوں تو سب کچھ نکل جاتا ہے پھر معدے کے مقام پر گرم استری سے سینکتی ہوں تو آرام آجاتا ہے، ورنہ ساری رات جاگ کر گزارنا پڑتی ہے۔ ایک ہومیوڈاکٹر سے دوا کھانی شروع کی اس سے درد ختم ہو گیا لیکن اجابت میں اضافہ ہو گیا۔ دس بارہ دفعہ اجابت ہونا ایک عام سی بات ہو گئی۔ علاج کروایا لیکن آرام نہیں آیا، روٹی بھی ہضم نہیں ہوتی، ادھر روٹی کھاتی ہوں فوراً ہی باتھ روم جانا پڑتا ہے، پاخانے رکنے کا نام نہیں لے رہے علاج کرواتے ہوئے تین سال ہو گئے ہیں۔ بادی اور گیس بہت رہتی ہے۔ بعض حکیم معدے میں السر اور سوزش بتاتے ہیں لیکن آرام کسی سے نہیں آتا۔ الٹی وغیرہ کبھی نہیں آئی، سوائے حمل کے دوران۔ کوئی ایسی دوا دیں جس سے معدہ سخت ہو جائے۔ ہر چیز ہضم کرنے لگے اور بادی ریشہ وغیرہ ختم ہو جائے۔ ٹھنڈی چیزیں کھانے سے پٹھے اکڑ جاتے ہیں ہر وقت سردی لگتی رہتی ہے۔

(مسز رشید، گوجرانوالہ)

جواب: تیزپات، دیسی اجوائن، سونٹھ، نمک لاہوری ایک ایک تولہ کوٹ لیں، چھان کر غذا کے بعد دو رتی کھائیں، اگر طبیعت بہتر محسوس ہو تو دوسرے وقت بھی کھائیں،

کوئی ناگوار کیفیت محسوس کریں تو دوسری خوراک نہ کھائیں۔ طبیعت ٹھیک محسوس ہوتو دن میں دو بار غذا کے بعد کھائیں۔ غذا میں بکرے کا گوشت، چکن وغیرہ پکا کر روٹی سے کھائیں۔ یہ دوا گویا کہ لیبارٹری ٹیسٹ ہے اسی سے مرض کا اندازہ ہوگا۔ دو دوائیں آپ کو موافق ہیں ادرک اور دیسی اجوائن۔

میں امراض کا مجموعہ ہوں

سوال: بہت عرصہ پہلے بیمار ہوئی تو الٹراساؤنڈ میں ڈاکٹر نے بتایا کہ آنتیں تیزی سے کام کرتی ہیں اور ان میں سوجن ہوگئی ہے۔ معدے کی ماہر ڈاکٹر نے بتایا کہ انڈوسکوپی کی رپورٹ نارمل ہے۔ ڈنمارک میں بھی سب ٹیسٹ نارمل رہے۔ کچھ عرصہ ہومیو پیتھک علاج کرایا اب کچھ افاقہ ہے۔ اب یہ حال ہے کہ بھوک بہت لگتی ہے، کھانے کے بعد بھی لگتا ہے لیکن کھایا ہی نہیں جاتا۔ خوراک کی نالی، سینے اور زبان میں جلن ہوتی ہے، گیس بہت ہے، وضو رکھنا مشکل ہے، کھانے کے بعد بھی جلن ہے مگر خاص کر صبح اور ٹوائلٹ کے بعد جلن زیادہ ہے۔ ٹوائلٹ کے بعد لگتا ہے کہ پیٹ بالکل خالی ہے، حالانکہ ناشتہ کیا ہوتا ہے، پیٹ میں گڑگڑ ہوتی ہے، زبان پر سفید مواد جما رہتا ہے، سانس گرم رہتی ہے۔ جیسے اندر آگ دہک رہی ہو، منہ سے بدبو آتی ہے اور کبھی کبھی محسوس ہوتا ہے کہ اندر کچھ گلا سڑا ہوا ہے۔ تکلیف زیادہ ہونے پر بائیں بازو میں درد ہوتا ہے دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہے لیکن کئی مرتبہ دل کے ٹیسٹ کروائے وہ ٹھیک ہیں۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ معدے کی تکلیف میں بھی ایسا ہوتا ہے۔ بھوک ایک دم لگتی ہے اور برداشت نہیں ہوتی کھانے کے بعد محسوس ہوتا ہے کہ کھانا معدے سے خوراک کی نالی میں واپس آ رہا ہے اور جو چیز کھائی ہے اس کا ذائقہ محسوس ہوتا رہتا ہے۔ سوتے میں دانت بجتے ہیں اور کبھی کبھی رال بھی ٹپکتی ہے۔ چہرے پر دانے نکلتے ہیں، گلٹی کی شکل میں درد ہوتا ہے اور ان میں پیپ اور خون ہوتا ہے دبا کر نکالتی ہوں تو آرام آتا ہے مگر داغ رہ جاتے ہیں۔ ماہواری کے دوران میں زیادہ ہوجاتے

ہیں، ماہواری ہر مہینے آتی ہے، چھ سال شادی کو ہو چکے ہیں، اولاد جیسی نعمت سے محروم ہوں۔ ڈاکٹروں کے مطابق میاں بیوی دونوں کی رپورٹس ٹھیک ہیں میں بہت کمزور ہوں' 38 کلووزن ہے جب ٹھیک تھی تو 49 کلو تھا جو آہستہ آہستہ کم ہوتا گیا۔ شدید کمزوری محسوس کرتی ہوں۔ سانس پھول جاتا ہے' خوراک کی کمی ہے' طاقت والی چیزیں کھانے سے تکلیف مزید بڑھ جاتی ہے۔ طبیعت ذرا بہتر ہو تو کدو توری' لوکی' مونگ کی دال وغیرہ کا سالن بنا لیتی ہوں۔ **(س۔ا، فیصل آباد)**

جواب: معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو معدہ اور آنتوں کی سوزش ہے۔ صبح و شام اسپغول کی بھوسی آدھی چمچ ایک کپ پانی میں حل کر کے شربت بنفشہ ایک چمچ ملا کر پئیں۔ غذا کے بعد بیل گری کا مربہ کھائیں۔ مرچ، گرم مصالحہ' کھٹائی' گوشت' انڈا' مچھلی' مرغی سے پرہیز کریں۔

معدہ بہت کمزور ہے

سوال: گیس کا بہت زیادہ مسئلہ ہے۔ میرا معدہ اس قدر کمزور ہے کہ کوئی بھی چیز کھاؤں تو فوراً ہوا بن جاتی ہے نماز پڑھنا مشکل ہو جاتی ہے۔ سادہ پانی کے گلاس تک سے بھی مسئلہ ہوتا ہے۔ میری جسمانی صحت بھی بہت کمزور ہے۔ کھایا پیا' جزو بدن نہیں بنتا' اچھی خوراک اور غذا کھانے کے باوجود فرق نہیں پڑتا' گال پچکے ہوئے ہیں۔ میری عمر 28 سال ہے۔ دیکھنے میں بیس سال کا لگتا ہوں۔ **(محمد عقیل' گجرات)**

مشورہ: جوارش جالینوس چھ چھ گرام غذا کے بعد کھا لیا کریں۔ غذا میں بکرے کے گوشت میں کدو' توری' لوکی' ٹینڈے' شلجم' گاجر پکا کر شوربا بنا کر روٹی سے کھائیں۔

معدے کے امراض

سوال: مجھے حاجت تو روزانہ لیکن کم ہوتی ہے اور امرود کھانے سے مجھے حاجت تو کھل کر لیکن رک رک کر ہوتی ہے۔ تین سال پہلے مجھے ہیضہ ہوا تھا تب میرے معدے کے قریب گرہ لگ گئی تھی اور اب جب میں بادی چیزیں کھالوں تو معدے

کے پاس کی جگہ سخت ہوجاتی ہے اور اس میں ہوا بھر جاتی ہے، میری تاریخ بھی ٹھیک نہیں رہتی ۔اب میں نے ایک ڈاکٹر سے شربت لیکر پینا شروع کیا ہے اس کے علاوہ ابلی ہوئی سبزیوں اور شوربے کا استعمال کرنا شروع کیا تو ان چیزوں کا استعمال کرنے سے حالت پہلے سے بدلنا شروع ہوگئی ہے۔ ہروقت پریشان رہتی ہوں اور مجھے ڈر لگتا ہے کہ ابھی کچھ ہوجائے گا وہمی سی طبیعت ہوگئی ہے کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ ذہنی سکون ختم ہوتا جارہا ہے ہر وقت سوچتی رہتی ہوں میرے چہرے پر سفید رنگ کے نشان پڑنا شروع ہو گئے ہیں اور دونوں بازوؤں، گردن اور جسم پر ہلکے سرخ رنگ کے نشان ہیں اور ان پر بعض اوقات خشکی بھی آجاتی ہے۔ مجھے اپنی بیماری کی سمجھ نہیں آتی۔ بھوک تو مجھے بالکل ٹھیک لگتی ہے لیکن نظام کی خرابی' بالوں کا اترنا' پریشان رہنا میری سمجھ میں نہیں آتا۔ مہربانی کر کے مجھے کچھ ایسا بتائیں کہ جس سے میں بالکل ٹھیک ہوجاؤں۔ میرے والدین بیچارے میرا علاج کروا کر تھک گئے ہیں اس کے علاوہ آپ میری تاریخ کیلئے کوئی شربت وغیرہ یا پرہیز کے متعلق مشورہ تجویز کریں۔ میری عمر تقریباً اٹھارہ سال ہے۔ (عریشہ، راولپنڈی)

جواب: غذا میں سبزیاں' سبزیوں کا شوربا' بادام' شہد' کشمش وغیرہ کھائیں۔ تازہ پھل خوب کھائیں۔ غذا کے بعد جوارش کمونی چھ گرام کھائیں' انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

سب بیماری پر خرچ ہوتا ہے

سوال: والدہ صاحبہ دیکھنے میں بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں اور خوب صحت مند نظر آتی ہیں مگر ان کے پیٹ میں کوئی چیز کاٹتی ہے۔ کئی بار الٹراساؤنڈ کروا چکے ہیں لیکن الٹرساؤنڈ اور نہ ہی ایکسروں میں کچھ نظر آتا ہے۔ اب ڈاکٹر کہتے ہیں ہماری سمجھ میں یہ بیماری نہیں آرہی ہے۔ والدہ صاحبہ کو سخت تکلیف ہوتی ہے انہیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کوئی چیز انکے پیٹ میں کاٹ رہی ہے اور باہر نکلنے کی کوشش کررہی ہے۔ اس چکر میں وہ لیٹرین میں دو دو گھنٹے تک بیٹھی رہتی ہیں۔ ان کا پیٹ پھول جاتا ہے اور ایسا

ہوجاتا ہے کہ جیسے ابھی پھٹ جائے گا۔ ڈاکٹر کیڑوں کی دوائیں دیکر تنگ آچکے ہیں۔امی کی بیماری کی وجہ سے ہمارے گھر کا تمام نظام چوپٹ ہوکر رہ گیا ہے۔ ہماری تعلیم پر بھی بہت بُرا اثر پڑ رہا ہے، ہمارا گھرانہ متوسط طبقے سے تعلق رکھتا ہے ہم آٹھ بہن بھائی ہیں اور سب زیر تعلیم ہیں۔ابو جو کچھ فیکٹری میں مزدوری سے کما کر لاتے ہیں سب بیماری پر خرچ ہوجاتا ہے۔ بہت پریشان ہیں۔(سائرہ۔سویرا، کراچی)

جواب: اسپغول ایک چائے کی چمچ صاف کر کے ایک کپ پانی میں بھگودیں پندرہ منٹ کے بعد ایک چمچ شربت صندل الا ئچی کیساتھ ملا کر پلا دیں۔ جوہر شفاء مدینہ ٹھنڈی، مراد اور ہاضم خاص تین ماہ پابندی سے لکھی ہوئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

معدہ میں نقص

سوال: میرا معدہ ٹھیک نہیں ہے۔حکیموں نے بتایا ہے کہ تم نے بخار میں روٹی کھائی ہے اس کی وجہ سے معدہ میں نقص ہوگیا ہے کوئی بھی ٹھنڈی چیز جیسے مالٹا، کینو کھاؤں تو فوراً نزلہ زکام ہوجاتا ہے۔سردیوں میں زیادہ تر بخار رہتا ہے۔ ذرا باہر نکلوں تو چھینکیں آنے لگتی ہیں۔ پھل تو کوئی کھا ہی نہیں سکتی، گرم چیز کھانے سے پاخانہ زیادہ آنے لگتا ہے، میرا خون بھی خراب ہے، گرم چیز کھانے سے تمام بدن پر خارش ہوجاتی ہے۔ دانے زیادہ ہوجانے سے پاؤں پر ورم آجاتا ہے بلکہ پاؤں اکڑ جاتا ہے۔ یہ کیفیت برسات میں زیادہ ہوتی ہے، دانوں میں پیپ پڑ جاتی ہے لیکن خارج ہوجاتی ہے۔ سوتے وقت منہ سے پانی نکلتا ہے، تھوک زیادہ آتا ہے۔ بات کرتے وقت بھی تکلیف ہوتی ہے۔(سلمٰی سعید، شاہکوٹ)

جواب: آپ بنفشی قہوہ، ستر شفائیں جوہر شفاء مدینہ کچھ عرصہ استعمال کریں۔اس کے ساتھ نیم کی کونپلیں پانی میں پیس کر چھان کر صبح وشام پئیں۔نیم کے پتوں کو پانی میں جوش دیکر چھان کر اس پانی سے پیروں کو دھوئیں۔غذا میں بیسنی روٹی زیادہ مفید ہے۔

چاول، دودھ، دہی، لسی، انڈا، مچھلی، گائے کا گوشت نہ کھائیں۔ تازہ پھلوں میں کینو، مالٹا گرم پانی میں ڈال کر نکال کر نیم گرم چوس سکتے ہیں۔ سیم کی پھلیاں، مٹر، کچنار، سرسوں کا ساگ، چنے کا شوربہ یا مصالحے دار ارہر کی دال وغیرہ کھا سکتی ہیں۔ زیادہ وہم نہ کریں جو شکایات مرض میں شامل ہیں ان کے تدارک کی تدبیر بتادی ہے۔

جسم دکھتا ہے

سوال: میری عمر بیس برس ہے۔ تقریباً ایک سال سے مجھے معدے اور پیٹ میں تکلیف ہے۔ پہلے مجھے معدے اور پیٹ میں تکلیف ہوئی اور پیٹ میں مستقل دکھن رہنے لگی۔ ڈاکٹروں نے انڈوسکوپی کی تو یہ تشخیص کی کہ معدے پر سوجن ہے۔ یہ دکھن کبھی پیٹ میں نیچے کی طرف ہوتی ہے، یہ حصے پھوڑے کی طرح دکھتے ہیں۔ میرے معدے میں مستقل جلن رہنے لگ گئی ہے۔ تقریباً کھانا کھانے کے ایک یا ڈیڑھ گھنٹے بعد میرے معدے میں جلن ہوجاتی ہے جو بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بہت دوائیں کھائیں مگر آرام نہ آیا۔ میں بے حد پریشان اور غیر شادی شدہ ہوں اب تو مجھ پر اس بیماری کی وجہ سے مایوسی چھانے لگی ہے۔ اس کے علاوہ گیس بھی بنتی ہے میں بہت دبلی پتلی ہوں وزن صرف 45 کلو ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے کمزوری بڑھ رہی ہے۔ بھوک تو صحیح لگتی ہے مگر معدہ بے حد کمزور ہوگیا ہے بادی اور تلی ہوئی اشیاء نہیں کھاسکتی۔ مہربانی فرما کر میری مدد کریں اور کچھ عرصے بعد میری شادی ہے۔ کچھ ایسا کریں کہ میں ٹھیک ہوجاؤں۔ **(عارفہ، میرپور)**

جواب: آپ جوہر شفاء مدینہ، ٹھنڈی مراد اور ستر شفائیں دن میں پانچ مرتبہ کھائیں۔ عمدہ اصلی عرق بادیان ایک چمچ غذا کے بعد دن میں تین مرتبہ پئیں۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ بلڈ پریشر نہ ہونے دیں۔

آٹھ سال سے خراب معدہ

سوال: میری عمر ساٹھ برس ہے، تقریباً 8 سال سے معدہ خراب ہے۔ سوائے چند

اشیاء مثلاً شلجم، کدو، توری، لوکی، ٹینڈے، دال مونگ اور گوشت کے کچھ نہیں کھا سکتا۔ کریلے، بھنڈی، بینگن، آلو پالک، گوبھی اور مٹر تو کھا ہی نہیں سکتا۔ یہ کھانے سے معدہ زیادہ خراب ہوجاتا ہے۔ قبض ہوجاتا ہے ڈکار آتی ہیں' پاخانہ کھل کر نہیں آتا' منہ سے بدبو آتی ہے' زبان میلی ہوجاتی ہے، منہ کا ذائقہ خراب رہتا ہے، پیشاب کے وقت تھوڑا پاخانہ بے اختیار خارج ہوجاتا ہے، کپڑے ناپاک ہوجاتے ہے، رفع حاجت سے فارغ ہونے کے بعد بھی تھوڑا پاخانہ بے اختیار خارج ہوجاتا ہے۔ بعض اوقات پاخانہ کے آخر میں کبھی سفید رنگ کا کبھی پیلے رنگ کا معمولی سا پانی خارج ہوتا ہے۔ پیٹ کے اوپر والے حصہ میں گرمی اور سستی معلوم ہوتی ہے، گرم اثرات والی غذا مثلاً مچھلی، مرغ، انڈہ وغیرہ کھانے سے معدہ اور مثانہ میں جلن ہوجاتی ہے، پیشاب جل کر آتا ہے، پیاس لگتی ہے' بھوک کم ہوجاتی ہے۔ حکمت کی مختلف دوائیں استعمال کیں یا تو فائدہ نہیں ہوا اور اگر ہوا بھی تو وقتی ہوا۔ ہسپتال سے چیک کرانے پر پتہ چلا کہ پروسٹیٹ نارمل ہے لیکن بلیڈر کا منہ تنگ ہے۔ **(رضوان علی، ابوظہبی)**

جواب: آپ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے اصلاح معدہ کورس لیکر چند ماہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ صبح وشام چمچہ بھر بیل گری کا شربت بھی آدھی پیالی پانی میں حل کر کے پئیں، جو غذا موافق آتی ہو صرف وہی غذا کھائیں امید ہے انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

معدے اور جگر کی کمزوری

سوال: پیٹ پھولا ہوا ہے، کھانا ہضم نہیں ہوتا، گنٹھیا کی وجہ سے دردکش ادویات بہت کھائی ہیں جن کی وجہ سے سخت کمزوری ہوگئی، حکیم صاحبان کی تشخیص کے مطابق ورم شکم ہے اور معدہ وجگر کمزور ہے مگر ان کی دواؤں سے بجائے فائدے کے نقصان ہوتا ہے اور جلاب آتے ہیں۔ **(ثانیہ، لالہ موسیٰ)**

جواب: نہار منہ عرق ماءاللحم مکو کاسنی والا ایک کپ ایک چائے کی چمچ چینی سے میٹھا کر کے پی لیں۔ دفتر ماہنامہ عبقری سے جوہر شفاء مدینہ کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔

کوئی بھی چیز کھاؤں ہوا بن جاتی ہے

سوال: پیٹ میں گیس کا بہت زیادہ مسئلہ ہے' میرا معدہ اس قدر کمزور ہے کہ کوئی بھی چیز کھاؤں تو فوراً ہوا بن جاتی ہے، نماز پڑھنا مشکل ہو جاتی ہے۔ سادہ پانی کا گلاس بھی مسئلہ بنا دیتا ہے۔ میری جسمانی صحت بھی بہت کمزور ہے کھایا پیا جزو بدن نہیں بنتا۔ اچھی خوراک اور غذا کھانے کے باوجود فرق نہیں پڑتا' گال پچکے ہوئے ہیں۔ میری عمر 28 سال ہے۔ **(ذوالقرنین، اوکاڑہ)**

جواب: جوارش جالینوس چھ گرام غذا کے بعد کھالیا کریں۔ غذا میں بکرے کے گوشت میں کدو' توری' لوکی' ٹینڈے' شلجم' گاجر پکا کر شوربا بنا کر روٹی سے کھائیں۔

پیٹ میں زخم

سوال: میری عمر 42 سال ہے' چار بیٹیاں ایک بیٹا ہے' دو سال پہلے بائیں جانب لقوہ ہوا تھا' پھر ایک سال بعد ہرنیا کا آپریشن ہوا۔ اس کے کچھ ہی عرصے بعد بادی بواسیر اور چھوٹی آنت میں زخم ہو گئے۔ پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے جس کیلئے حب مقل کھا رہی ہوں کبھی فائدہ ہوتا ہے کبھی نہیں۔ مجھے بچپن سے ریشے کی شکایت ہے، لقوے کے بعد میرا وزن بہت کم ہو گیا ہے۔ دو سال گزرنے کے بعد بھی منہ ٹیڑھا ہے۔ میری کمر کے بائیں جانب بھی ہر وقت درد رہتا ہے پھر ران اور پاؤں کے تلے میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ جوڑوں کا درد ہے' یہ چھ ماہ سے ہے۔ بادی چیزیں کھانے سے زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ قبض رہتا ہے' میرے والدین دنیا میں نہیں' شوہر مزدور آدمی ہے' اگر فالج ہو گیا تو مجھے کون سنبھالے گا' دوائی اور پرہیز بھی بتا دیں۔ **(تابندہ، کوہاٹ)**

جواب: پیٹ میں کہیں بھی زخم ہو تو مرچ سے پرہیز ضروری ہے' خاص طور پر معدہ اور آنتوں کے زخم میں مرچ نہیں کھانی چاہیے۔ البتہ ان حالات میں آپ چائے سے روٹی کھا سکتی ہیں۔ پانچوں دالیں ملا کر پتلے شوربے کی طرح پکا کر اس سے روٹی کھا سکتی ہیں۔ صرف لونگ پیس کر رکھیں۔ غذا کے بعد ایک دو چٹکی چائے یا پانی سے

کھائیں۔سردی اور سرد چیزوں سے پرہیز کریں۔

منہ پر سوجن اور دانے

سوال: مجھے معدے کا مسئلہ ہے جو تقریباً بچپن سے ہے' بچپن میں جب کوئی مصالحے دار سالن یا کوئی چیز رات کو کھا کر سوتی تھی تو قے اور طبیعت بہت زیادہ خراب ہو جاتی تھی، معدے میں جلن بھی نہیں ہے۔ جوڑوں کا درد تو تقریباً دو اڑھائی سال سے ہے جس کی دوا ایک حکیم صاحب سے لے رہی ہوں جس سے بہت افاقہ ہے۔وہ بڑا گوشت اور چاول منع کرتے ہیں۔سب سے پہلے میرے منہ پر سوجن ہوئی تھی جس کی وجہ ایک دن تقریباً تین بار چائے اور رات کو آلو گوشت اور چاول کھانا تھی، جس سے رات کو سونے کے بعد صبح منہ سوج کر سرخ ہو چکا تھا' ڈاکٹر کو دکھایا اور دو دن کی ادویات کھائیں تو یہ مسئلہ ختم ہو گیا۔ پھر کچھ دن کے بعد منہ پر جلن ہوئی اور سرخی مائل ہو گیا' جلد کے ماہر ڈاکٹر کو دکھایا اور دوا لی اس سے جلن اور سرخی تو ختم ہو گئی لیکن گردن موٹے دانے نکلے ہوئے تھے اور منہ پر کالے دھبے نمایاں ہوتے گئے۔منہ پر ایک تہہ سی بنی ہوئی ہے، کالے کالے نشانوں کی دوائی بہت مہنگی تھی اس لیے نہیں لی۔کیلشیم کی گولیاں ابھی بھی کھاتی ہوں اور اب ایک کریم استعمال کر رہی ہوں مگر کالے نشان نہیں جا رہے، جلن اور سرخی بھی بالکل ختم ہو چکی ہے، جسم پر کہیں الرجی نہیں ہے۔

(صدف، ملتان)

جواب: اگر دوائیں اسٹرائڈز سے پاک ہیں تو جاری رکھیں جہاں اتنا فائدہ ہوا ہے باقی بھی ہو جائے گا' علاج تبدیل نہ کریں۔بعض بیماریوں میں شروع میں جلدی فائدہ محسوس ہوتا ہے مگر بعد میں آہستہ آہستہ محسوس ہوتا ہے۔آپ کے جسم میں طاقت اور حرارت کم ہے غیر طبعی حدت صفراوی موجود معلوم ہوتی ہے جسکی وجہ سے جسم میں حساسیت پیدا ہو گئی ہے سرد دواؤں اور ٹھنڈی غذاؤں سے حساسیت کم ہو جائے گی مگر ساتھ ضعف زیادہ ہو جائے گا۔طاقت کی دواؤں اور غذاؤں سے حساسیت زیادہ ہو گی اور دوبارہ جلد

خراب ہوجائے گی۔ یہ دو باتیں بنیادی ہیں۔

اصلاح معدہ

سوال: میں ایک فیکٹری میں کام کرتا ہوں' مجھے اکثر گیس' قبض کی شکایت ہوجاتی ہے۔ براہ کرم! آپ مجھے معدہ اور نظام ہضم کی اصلاح کیلئے کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کردیں۔ **(اختر علی، کوئٹہ)**

جواب: آپ درج ذیل نسخہ خود تیار کرکے استعمال کریں۔ **نسخہ ھوالشافی:** فلفل سیاہ' اجوائن' نمک لاہوری' جوا کھار' زیرہ سفید' بادیان' کشنیز خشک' آملہ اور نمک سیاہ ہم وزن لیکر سفوف کرکے محفوظ کرلیں۔ اس دوا کا ہر کھانے کے بعد آدھا چمچ چائے والا ہمراہ پانی سے کھالیا کریں۔ اس سے نظام ہضم کی اصلاح ہوجائے گی۔ معدے کو تقویت ملے گی' کھانے کو ہضم کرنے اور پیٹ سے ہوا کے اخراج میں مدد ملے گی۔ غذا میں نرم اور زود ہضم غذائیں کھائیں۔

ہر وقت پیچش

سوال: عمر 48 سال ہے' پیچش کا دیرینہ مریض ہوں' کئی علاج کراچکا ہوں وقتی افاقہ ہوتا ہے، کمزوری بہت ہے، حلق سے معدے تک جلن رہتی ہے۔ بھوک کم ہے' قابض اشیاء استعمال کروں تو پیٹ میں شدید اینٹھن ہوتی ہے۔ کبھی کبھی خون' ورنہ زیادہ تر آؤں آتی ہے، مفید نسخہ بتائیں۔ **(احمد ظہور' خانیوال)**

جواب: ایسا لگتا ہے کہ آپ کی بڑی آنت (قولون) متاثر ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اس میں دانے یا خراشیں ہوں، یہ صورت حال خاصی خراب ہے۔ علاج بھی آسان نہیں ہے، ذرا آپ پہلے اپنے حالات پر غور کرلیجئے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے مزاج میں ترشی ہو یا یہ کہ آپ ذرا سی بات کو بڑی کرکے محسوس کرتے ہیں، ناراض رہتے ہوں۔ یہ چیزیں آپ کی موجودہ تکلیف کی ذمہ دار اور ان میں اضافے کا سبب بن سکتی ہیں۔ پھر غذا کا بھی اس سے گہرا تعلق ہے۔ اول تو مرچیں کھانا کون سی اچھی بات ہے' ضرورت

سے زیادہ مرچیں تو معدے اور آنتوں کیلئے بس قیامت ہیں۔ اگر آپ مرچوں کا استعمال ترک کر دیں تو آدھا مرض تو ایسے ہی ختم ہو جائے گا۔ دواؤں میں آپ زرشک پر توجہ کریں۔ 9 گرام زرشک کو پانی میں پیس کر یا گرائنڈ کر کے صبح اور شام پینا شروع کر دیں۔ رات کو سوتے وقت اند مالی کھایئے اور کھانا کھانے سے قبل قرحیں ایک ایک پڑیا پھانک لیا کریں۔

موشن لگ جاتے ہیں

سوال: میری عمر 16 سال ہے مجھے جلد ہی موشن لگ جاتے ہیں، گذشتہ سال اگست تک میرا پیٹ خاصا بہتر تھا پھر اچانک خراب ہو گیا اور تب سے یہی مسئلہ ہے کہ وقفہ وقفہ سے موشن آتے ہیں۔ پچھلے دو ماہ سے کمزوری اتنی بڑھ گئی ہے کہ ٹانگوں سے جان نکل گئی ہے، دل کی دھڑکن تیز ہو گئی۔ اس کے علاوہ مجھے گیس کی شکایت بھی بہت ہے جو اکثر اوپر کی طرف چڑھتی ہے۔ دماغ اور جسم الگ الگ معلوم ہوتے ہیں' یعنی دماغ جسم کا ساتھ نہیں دیتا، سوچ کر چلنا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ نظر بھی وقتی کمزور ہوئی ہے ۔ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ خون کم بن رہا ہے اور کہتے ہیں آپ کو معدے کا نہیں' آنتوں کا مسئلہ ہے۔ (آمنہ علی، اسلام آباد)

جواب: آپ کو یہ دیکھنا چاہیے کہ کھانے میں کیا بے احتیاطی ہوتی ہے جس کی وجہ سے آپ کو موشن لگ جاتے ہیں۔ اسپغول کی بھوسی استعمال کریں اور یہ نسخہ سونف پچاس گرام' زیرہ سفید پچاس گرام' مصری پچاس گرام' سنگ دانہ مرغ 20 گرام' ملٹھی 30 گرام سفوف بنا کر آدھا چمچ تین بار لیں۔

روزانہ کے دس پندرہ پیچش

سوال: مجھے روزانہ 10,15 پیچش آتے ہیں بعض اوقات مروڑ کے ساتھ خون بھی آتا ہے۔ جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں، میری صحت دن بدن کمزور ہوتی جا رہی ہے جبکہ آج سے دو سال پہلے تک میری صحت قابل رشک تھی اور مجھے اس طرح

کا کوئی مسئلہ درپیش نہیں تھا۔ ان دو سال میں مجھے پیٹ کی بہت سی بیماریوں نے گھیر رکھا ہے' برائے مہربانی کوئی اچھا سا نسخہ بتا دیں۔ **(سویرا، فیصل آباد)**

جواب: سونف 100 گرام' سونٹھ 50 گرام' ہلیلہ سیاہ 25 گرام' شکر 175 گرام' ان سب کو کپڑے میں چھان کر کے رکھ لیں اور صبح شام 1/4 تا 1/2 چمچ تازہ پانی کیساتھ استعمال کریں۔

پیٹ میں جلن اور بار بار حاجت

سوال: انگلینڈ میں قیام کے دوران میں نے بے تحاشا آلو کھائے جس سے میری صحت خراب ہوگئی تھی آپ نے میرے لیے گوشت تجویز کیا۔ میں نے آلو چھوڑے گوشت کھانے لگا جس سے حیرت انگیز طور پر میں ٹھیک ہوگیا۔ چونکہ پہلے کبھی اتنا گوشت نہیں کھایا تھا شاید اس وجہ سے میرے پیٹ میں جلن اور بار بار حاجت ہونے لگی۔ اب میں گوشت نہیں آلو اور کبھی مچھلی، مٹر یا گوبھی کھاتا ہوں مگر میرے پیٹ کی حالت خراب ہوگئی ہے۔ میں بار بار حاجت کیلئے جاتا ہوں' میرے پیٹ کے نچلے حصے میں شدید درد رہنے لگا ہے میں ٹرک مشکل سے چلاتا ہوں اور اب آپ کے مشورے کا طالب ہوں۔ **(مجید خان، ومبلے لندن)**

جواب: آپ صبح صرف دلیہ یا دو کیلے کھائیں۔ دوپہر کو کدو توری یا لوکی پکا کر اور دہی چاول کھائیں اور رات کو بھی یہی غذا کھائیں۔ ایک ہفتہ مکمل آرام کریں پھر بے شک ٹرک چلائیں مگر وقت پر یہی غذائیں کھائیں اور غذا کے بعد ایک گھنٹہ آرام ضرور کریں چائے پی سکتے ہیں' باقی کوئی دوسرا ڈرنک نہ لیں۔ بےفکر رہیں معمولی بات ہے اللہ تعالیٰ شفاء دیں گے۔ ایک چائے کی چمچ اسپغول کی بھوسی پانی میں حل کر کے صبح و شام بھی پی لیا کریں۔

پرانے اسہال

سوال: مجھے اسہال کی بیماری ہے، ایک مرتبہ بہت تیز بخار تھا، ڈاکٹر سے دوالی،

اسہال شروع ہو گئے اور پھر کسی دوا سے بند نہیں ہوئے۔ کسی علاج سے اگر آرام آتا ہے تو چند دن کے لئے آتا ہے پھر شروع ہو جاتے ہیں۔ (**محمد زاہد، چیچہ وطنی**)

جواب: انار کا چھلکا خشک چھان کر سفوف بنا لیں اور صبح و شام دو دو چٹکی تین گھونٹ پانی سے پھانک لیں۔ امید ہے انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

خراب صحت

سوال: میں ایک باڈی بلڈر ہوں تقریباً ایک سال سے باڈی بلڈنگ کر رہا ہوں اب ادھر چھ ماہ سے میرا پیٹ خراب ہو گیا ہے جس کی وجہ سے پریشان ہوں کیونکہ جب بھی ورزش شروع کرتا ہوں پیٹ خراب ہو جاتا ہے اور سیاہ رنگ کے پاخانے آنے لگتے ہیں اس کی وجہ سے میری صحت بہت خراب ہو گئی ہے ڈاکٹر کہتے ہیں آنتوں میں سوزش ہو گئی ہے۔ (**غفران احمد، گجرات**)

جواب: فی الحال آپ باڈی بلڈنگ ورزش وغیرہ یکسر ترک اور گرم غذائیں انڈا مرچ گرم مصالحہ مچھلی، دودھ، مکھن کا استعمال بند کر دیں۔ عام غذا کھائیں ہر غذا کے بعد دو کیلے کھائیں۔ تین ماہ کے بعد حال لکھیں۔

پندرہ سال سے پیچش میں مبتلا

سوال: پندرہ سال سے پیچش کا شکار ہوں۔ خون بھی آتا ہے کیا آپ کوئی علاج تجویز کر سکتے ہیں؟ (**عبدالودود، بھکر**)

جواب: اس کیلئے ایک آسان سا ٹوٹکہ حاضر ہے۔ اجوائن دیسی 2 ماشہ، کلونجی ایک ماشہ میں ملا کر صبح و شام بعد غذا ایک پاؤ دہی کے ساتھ استعمال کریں۔ تین دن میں فائدہ ہوگا۔

پاخانے کے ساتھ خون

سوال: میری عمر 23 سال ہے۔ میرا مسئلہ بواسیر کا مرض اور قبض بھی رہتی ہے۔ پہلے خون نہیں آتا تھا اب پاخانے کے ساتھ خون کے قطرے آتے ہیں۔ مہربانی فرما

کر مجھے اس کا علاج تجویز کر دیں۔ (نعیم خان، لاہور)

جواب: محترم! بواسیر میں مقعد میں مسے بن جاتے ہیں' ایک قسم کے مسے بہت اندر ہوتے ہیں۔ قبض اور مقعد پر دباؤ کی وجہ سے ان سے خون آسکتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک قسم کے بواسیری مسے زیادہ اندر نہیں ہوتے اور کوشش کرنے سے وہ نظر بھی آجاتے ہیں۔ ان سے بھی خون آسکتا ہے اور تیسری قسم کے مسے مقعد کے کناروں پر بن جاتے ہیں ان میں سوزش اور جلن اور درد بھی ہوسکتی ہے بعض اوقات درد کی وجہ سے مریض کا بیٹھنا اور پاخانہ کرنا مشکل ہوجاتا ہے۔ بواسیر کی وجہ عام طور پر زیادہ دیر بیٹھ کر کام کرنا' حرکت کم کرنا' تیز مرچ مصالحہ دار اور مرغن غذاؤں کا بکثرت استعمال' گوشت خوری خاص طور پر گائے بھینس اور دیگر سرخ گوشت' پرانی قبض میں مبتلا ہونا' جلاب آور ادویات کا بکثرت استعمال' جگر کے فعل کی خرابی اور دیگر کئی اسباب بواسیر کا سبب بن سکتے ہیں۔ آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ صبح وشام قرص کہربا دو عدد ہمراہ شربت انجبار دو بڑے چمچ ایک گلاس پانی میں حل کر کے صبح اور شام کھانے کے بعد حب مقل دو عدد حب رسونت دودھ یا پانی کے ہمراہ لیں۔ رات کو سوتے وقت اطریفل مقل ایک چمچ چائے والا اور اطریفل زمانی ایک چمچ چائے والا ہمراہ نیم گرم دودھ۔ غذا میں ساگودانہ' دلیہ' شوربہ' پالک میتھی' ساگ' کدو' ٹینڈے' چقندر اور پھل کھائیں۔

بواسیر کی شکایت

سوال: مجھے تقریباً 10,9 سال قبل رفع حاجت کے بعد کبھی کبھی خون آتا تھا۔ پھر ایک دم سے خون بند ہوگیا اور اب میں بی کام فائنل کا طالب علم ہوں اور میری عمر 20 سال ہے۔ تقریباً پچھلے دو تین سال سے خون آرہا ہے میں نے بہت علاج کروایا ڈاکٹروں نے میرا چیک اپ کیا اور کہا کہ مجھے بواسیر ہے جو آپریشن کے بغیر صحیح نہیں ہوگی لیکن میں آپریشن نہیں کرانا چاہتا تھا۔ میں کسی کے مشورے سے ایک حکیم کے

پاس گیا، حکیم صاحب نے مجھے انجکشن لگائے۔ تقریباً 7,6 ماہ کے بعد پھر خون آنے لگا ہے اور پاخانہ کرتے وقت شدید جلن ہوتی ہے جس کیلئے حکیم صاحب نے کریم لکھ کر دی، مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا اور سوجن بھی برقرار ہے۔ میں اور میرے گھر والے بہت پریشان ہیں اور اپنی بیماری کی وجہ سے میں اپنی پڑھائی اور اپنی صحت پر صحیح توجہ نہیں دے پا رہا۔ (علی، نارتھ ناظم آباد کراچی)

جواب: نیم کے پھل یعنی نمولی کا مغز سات عدد روزانہ صبح نہار منہ چبا کر پانی سے نگل لیں۔ دس گیارہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں اگر قبض موجود ہو تو سوتے وقت اسپغول کی بھوسی بھی کھائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

بواسیر کے آپریشن کے بعد ہچکی

سوال: دس سال پہلے بواسیر ہوئی تھی اس دوران خون بہت نکلا' ڈاکٹر نے آپریشن کا مشورہ دیا۔ آپریشن کے بعد خون نہیں آیا' مگر بدہضمی رہنے لگی ہے۔ ہر وقت پیٹ میں گرانی سی رہتی ہے۔ ریاح کی شدت پریشان کیے رکھتی ہے۔ سب سے بڑی تکلیف ہچکی ہے آئے دن ہچکی لگ جاتی ہے' بہت تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔ پردیس میں ڈاکٹروں کو سمجھانا مشکل ہے۔ (ستارہ بیگم، نیویارک)

جواب: پاکستان سے کسی کے ہاتھ حب مچکنول منگوالیں اور کھانا کھانے کے بعد دو گولیاں کھالیا کریں' بادی چیزوں سے پرہیز رکھیں۔

بادی بواسیر اور قبض دائمی

سوال: بحری جہاز پر ملازم ہوں، ہفتوں' مہینوں سمندر میں رہتا ہوں۔ سال بعد گھر واپسی ہوتی ہے جب سے جہاز پر چڑھا ہوں قبض ہے' کوئی دوا لیتا ہوں تو قبض ختم ہو جاتی ہے مگر پھر دوبارہ ہو جاتی ہے۔ بادی بواسیر بھی ہے' مسے ہیں' کوئی دوا بتائیں جو قبض اور بواسیر کیلئے مفید ہے اور میں جہاز میں کھاتا رہوں۔ (عبدالرحمن، ٹوبہ ٹیک سنگھ)

جواب: جوہر شفائے مدینہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں، اسکے ساتھ

ہاضم خاص بھی لیں تو فوائد زیادہ ہوں گے۔

مجھے بواسیر ہے

سوال: میری عمر 29 سال ہے اور خاصی مدت سے جسمانی تکالیف کا شکار ہوں، پڑھائی کے زمانے میں ہی مجھے آنتوں اور معدے کی خرابی کی شکایت تھی۔ طبعاً کوئی گرم چیز کھالوں تو چہرے پر پیپ والے دانے بن جاتے ہیں۔ لیکن پچھلے ڈیڑھ سال سے پاخانہ کے ساتھ خون آرہا ہے۔ لیڈی ڈاکٹر نے پہلے تو کہا کہ زخم بن گئے ہیں جو قبض کی وجہ سے ہیں اور وہ ٹھیک ہو گئے لیکن چھ ماہ سے دوبارہ تکلیف شروع ہو گئی ہے۔ لیڈی ڈاکٹر کہتی ہے کہ اب بواسیر ہو گئی ہے، پاخانے کے ساتھ آؤں اور خون دونوں ہوتے ہیں۔ انتہائی جلن، درد اور سوزش بھی ہوتی ہے کہ اٹھ بیٹھ بھی نہیں سکتی۔

(ع۔ن، گجرات)

جواب: بواسیر کورس استعمال کریں، سبزیاں پکا کر روٹی سے کھائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ اسپغول کی بھوسی ایک چائے کی چمچ ایک کپ پانی میں ملا کر دن میں ایک بار ضرور پییں۔

قبض کی صورت میں خون آتا ہے

سوال: مجھے کچھ عرصہ سے شدید قبض اور ساتھ ہی پاخانے والی جگہ پر کمر کی طرف ورم ہے اور کنارے پر پھولا ہوا دانہ ہے جو قبض کشا دوا استعمال کرنے پر اتنا ہی رہتا ہے۔ دوا استعمال نہ کروں تو قبض شدید ہو جاتا ہے اور ساتھ شدید درد ہوتا ہے اور ورم والا دانہ پھولنے لگتا ہے، نیز قبض کی صورت میں کبھی کبھار ایک دو قطرے خون آجاتا ہے۔ میں اس صورتحال سے پریشان رہتا ہوں، سمجھ میں نہیں آتا کہ یہ کونسا مرض ہے۔ آپ اس مرض کا نام اور اس کے پیدا ہونے کی وجوہات بتائیں اور اس کا علاج کا طریقہ مکمل پرہیز تحریر کریں۔ **(سلیم خان، درہ آدم خیل)**

جواب: یہ صورتحال دو باتوں سے خالی نہیں ہے، یا تو یہ بواسیر یا بھگندر ہے۔ اس کی

تشخیص سرجن بآسانی کرسکتا ہے۔ کسی اچھے سرجن سے رجوع کریں، دونوں حالتوں میں پپیتہ مفید دوا اور غذا ہے جو کھانے کے بعد کھایا کریں' گوشت نہ سے پرہیز اور سبزیاں کھائیں' مرہم سکون لے کر استعمال کر سکتے ہیں۔

اصل مسئلہ بواسیر

سوال: میری عمر 22 سال ہے، سات برس پہلے خونی بواسیر ہوئی تھی۔ حکیمی' ڈاکٹری علاج کے باوجود چار ماہ بعد ٹھیک ہوئی' ساتھ ہی ٹائیفائیڈ ہوگیا۔ ڈاکٹروں کے بقول انتڑیاں زخمی ہوگئی ہیں' چھ ماہ بالکل تندرست رہی پھر بواسیر ہوگئی' علاج سے وقتی طور پر ٹھیک ہوگئی' تین برس بعد ٹائیفائیڈ کا پھر اٹیک ہوا اور انتڑیاں خراب' پیٹ میں درد اور الٹیاں ہونا شروع ہوگئیں۔ دو ماہ ڈاکٹری علاج کروایا' آٹھ نو ڈرپس لگیں لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا برائے مہربانی کوئی علاج تجویز کریں۔ **(ف۔ر، فیصل آباد)**

جواب: آپ کا اصل مسئلہ بواسیر ہے' بواسیر کا غذائی اور طبی علاج جاری رکھیں اور ساتھ ہی خون پیدا کرنے والی غذائیں کھاتی رہیں تاکہ ایام کی کیفیت بھی درست رہے۔ غذائیں دیسی گھی' خالص مکھن میں پکائیں تاکہ الرجی سے فائدہ ہو۔ خونی بواسیر کیلئے عبقری کا خونی و بادی بواسیر کورس کچھ عرصہ استعمال کریں۔ اس کے علاوہ کنگھی بوٹی کے پتوں کو پانچ کالی مرچ کے ساتھ سردائی کی طرح گھوٹ کر چھان کر شکر ملا کر صبح و شام پئیں۔ غذا میں بکرے کا گوشت بہت مناسب ہے۔

بواسیر کے آپریشن کے بعد.....

سوال: میں نے بواسیر کا آپریشن کروایا تھا جس سے مجھے بلڈ پریشر اور جوڑوں کا درد شروع ہوگیا۔ گرم دوائیوں سے مجھے یرقان (بی) کی شکایت ہوگئی ہے۔ میری عمر تقریباً 35 سال ہے، میں بیوہ خاتون ہوں اور میری دو بچیاں ہیں۔ مجھے کوئی اچھا سا نسخہ بتائیں۔ **(ساجدہ، کراچی)**

جواب: عرق گلاب سہ آتشہ' عرق سونف اصلی آدھی پیالی' خالص شہد ایک چمچ دوپہر

اور رات کو کھانے کے بعد پئیں۔ طبیب سے روبرو مشورہ ضروری ہے۔ غذا میں صرف سبزیاں، انگور کھائیں۔

پھر سے بواسیر

سوال: میری عمر 35 سال ہے میں نے بواسیر کا آپریشن کروایا تھا، اس سے خون کا آنا بند ہوگیا مگر بواسیر کی دوسری تکالیف پیٹ گڑگڑانا، گیس، قبض وغیرہ ویسی ہی رہیں۔ تین سال کے بعد پھر سے خون آنے لگا ہے۔ **(نوشین، لاہور)**

جواب: حکیم محمود الحق صاحب کے نسخہ کے مطابق ناگ کیسر چھ ماشہ، مغز تخم نیم، مغز تخم بکائن، ہلیلہ سیاہ، نرکچور، ہر ایک دوا چھ چھ ماشہ، کالی مرچ تین ماشہ، چاکسو چھ ماشہ، کوٹ چھان کر لعاب بیدانہ میں جنگلی بیر کے بقدر گولیاں بنا کر سائے میں خشک کر لیں۔ سوتے وقت دو گولی نیم گرم پانی سے کھا لیا کریں۔ مہینہ بھر کھائیں، ہفتہ بھر ناغہ کریں، بواسیر میں جن چیزوں سے پرہیز ہے ان سے پرہیز کریں۔ تین ماہ میں بواسیر سے مستقل شفاء یابی ہوتی ہے۔

آپ بواسیر کا شکار ہیں

سوال: میرا مسئلہ پیٹ کے متعلق ہے جو ہر وقت خراب رہتا ہے۔ کبھی قبض، کبھی مروڑ اور کبھی پیٹ میں درد اور گیس جو بہت ہی کم خارج ہوتی ہے، پھکی بھی کھاتی رہتی ہوں گیس کیلئے قبض کیلئے ہرڑ کا مربہ، اسپغول بھی کھایا جس سے عارضی طور پر قبض ٹھیک ہو جاتی ہے۔ گیس بہت زیادہ بنتی ہے، گرم دودھ شام کو یا سونے سے پہلے ضرور پیتی ہوں مگر گیس مکمل ختم نہیں ہوتی، اب تک یہ بواسیر بن چکی ہے اور وہ بھی خونی بواسیر ہے۔ غذا میں گھی کی روٹی کھا لیتی ہوں، پہلے گھر والے جو کھاتے تھے کھا لیتی تھی مگر اپنے مسئلے کی وجہ سے اپنے لئے الگ ہی بنانے کی کوشش کرتی ہوں۔ میری ٹانگوں اور کولہوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ بس دل کرتا ہے کہ لیٹ جاؤں اور کوئی مجھے دباتا رہے مگر یہ تو روز کا معمول ہے۔ حاجت کی جگہ جو دانے بنے ہیں وہ کبھی کم کبھی

زیادہ اور کبھی کبھی اس وجہ سے معدے میں درد ہونے لگتا ہے۔ کیا میں گرم دودھ پی سکتی ہوں؟ چاول وغیرہ میں مرغن غذائیں بہت کم کھاتی ہوں۔ گوشت مرغ وغیرہ تو بالکل نہیں کھاتی آپ پلیز مجھے غذا اور دوا دونوں ضرور بتائیں۔

(عشرت، بنوں)

جواب: آپ بواسیر کا شکار ہیں۔ بواسیر کے علاج طرف توجہ دیں باقی مسئلے خود بخود حل ہوجائیں گے۔ بادام عمدہ' خالص مکھن' شہد' بادام کا حلوہ کھائیں۔ آم' انگور خوب کھائیں۔ عبقری کا بواسیر کورس استعمال کریں، کورس کچھ عرصہ توجہ دھیان اور باقاعدگی سے استعمال کریں' دودھ پئیں۔ ستر شفائیں دن میں پانچ مرتبہ استعمال کریں۔ ایک ماہ کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔

جگر اور پتے کی بیماریاں

ضعف جگر

سوال: حکیم صاحب! میری عمر ۲۰ سال ہے مجھے بھوک نہیں لگتی اور جسم دن بدن کمزور ہوتا جارہا ہے بعض اوقات دائیں پسلیوں کے نیچے ہلکا ہلکا درد رہتا ہے۔ منہ کا ذائقہ بھی بدل گیا ہے۔ چہرے کا رنگ زرد اور سفیدی مائل ہوگیا ہے۔ براہ مہربانی کوئی اچھا سا نسخہ تجویز فرمائیں۔ **(خالد حفیظ، شیخو پورہ)**

جواب: آپ عبقری دواخانہ کا گیس، بدہضمی، تبخیر کورس مستقل مزاجی سے کچھ عرصہ استعمال کریں۔ **پرہیز:** گرم مصالحہ جات، سرخ مرچ، لہسن، انڈا، چائے، گرم اور تیل سے بنی ہوئی چیزیں نیز برف سے پرہیز کریں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

مٹی کھاتا ہوں

سوال: بچپن سے مٹی کھا رہا ہوں جس کی وجہ سے میرے جگر میں سخت گرمی ہے' پیاس بہت لگتی ہے دل کی دھڑکن بہت تیز ہوجاتی ہے۔ چہرے کا رنگ زرد ہے آنکھیں زرد'

بدرونق ہیں تھوڑا سا دوڑنے سے سانس بہت پھولتا ہے۔(محمد رشید، فیصل آباد)
جواب: غذا کے بعد بہیدانہ انار ضرور کھاتے رہیں اور مٹی کھانا چھوڑ دیں۔

جگر سخت کمزور ہو گیا

سوال: ملیریا کا بخار پیچھا نہیں چھوڑتا' یہ مرض بہت پرانا ہو چکا ہے' بہت علاج کروایا وقتی طور پر کورس کرنے سے فائدہ ہوتا ہے مگر پھر ہو جاتا ہے۔ اس کا علاج کرواتے کرواتے میرا جگر خراب ہو گیا ہے۔ ٹیسٹ سے پتہ چلا کہ ہیپا ٹائٹس ہو گیا ہے۔ اب میں ایک بہت اچھے دیسی حکیم سے علاج کروا رہی ہوں فائدہ معلوم ہو رہا ہے مگر ورم مستقل نہیں جا رہا اور معدہ و جگر سخت کمزور ہو گئے ہیں۔(حسینہ اکرم، لاہور)
مشورہ: عرق ماء اللحم مکو کاسنی والا چار اونس میں دو تولہ شربت کشوث ملا کر پئیں' مگر اپنے معالج سے بھی مشورہ ضرور کر لیں۔

جگر میں گرمی یا کاہلی؟

سوال: میری عمر 23 سال ہے میرا پہلا مسئلہ جگر اور مثانے میں بہت زیادہ گرمی ہے جو تقریباً تین سال سے ہے، اکثر پیشاب کے بعد قطرے آتے ہیں۔ ہر وقت ست رہتا ہوں اور صبح بہت دیر سے اٹھتا ہوں، ایک دو بار علاج بھی کروایا مگر چند ماہ بعد یہ مسئلہ دوبارہ ہو جاتا ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ کہ مجھے بھوک بہت ہی کم لگتی ہے۔ بہت کمزور ہوں، بہت کچھ کھاتا ہوں مگر خوراک جزو بدن نہیں بنتی، کلائیاں بہت سوکھی ہوئی ہیں، اکثر پریشان رہتا ہوں۔(عاشق حسین، لاہور)
جواب: آپ نے جو کیفیات لکھی ہیں، ان میں کوئی علامت جگر وغیرہ میں گرمی کی نہیں ہے، بلاوجہ ٹھنڈی دوائیں استعمال نہ کریں۔ آپ دفتر ماہنامہ عبقری سے اکسیر البدن اور جوہر شفاء مدینہ لے کر کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ نارمل غذا کھائیں، غذا خالص دیسی گھی میں پکائیں، ٹھنڈی غذائیں کم کر دیں۔ سفوف نمک سلیمانی غذا کے بعد دوپہر، رات کو کھا لیا کریں، آپ کاہلی کا شکار معلوم ہوتے ہیں۔

کالا یرقان اور علاج کے چکر

سوال: محترم ومکرم جناب حکیم طارق محمود چغتائی صاحب، السلام علیکم! امید ہے آپ خیریت سے ہوں گے اور دکھی لوگوں کی خیریت وخدمت کیلئے کوشاں بھی۔ اللہ آپ کو استقامت عطا فرمائے۔ آمین! عرض ہے کہ میرا بھائی پچھلے تین چار سال سے شدید قسم کے اعصابی دردوں میں مبتلا ہے اس کی عمر تقریباً 23 سال ہے لیکن اپنی عمر سے کئی گنا بڑا دِکھتا ہے اور دو سال سے ہیپا ٹائیٹس سی میں بھی مبتلا ہے۔ ان دو امراض کو لے کر ہم بڑے بڑے ڈاکٹروں کے پاس گئے ہیں لیکن وہ ڈاکٹرز Pain Killers اور چند طاقت کی گولیوں سے آگے نہیں بڑھے۔ چند ایک حکیموں سے بھی مشورہ ہوا انہوں نے بھی تسلی دلائی کہ ٹھیک ہو جائیگا لیکن مسئلہ ٹس سے مس نہیں۔ ہیپا ٹائٹس تو کسی حد تک کنٹرول ہے کیونکہ اس کی L.F.T بالکل نارمل ہے۔ (الحمدللہ) لیکن اس کا بنیادی مسئلہ اس کی دردیں ہیں۔ پچھلی جانب پیٹھ سے لے کر گردن تک شدید کھچاؤ اور درد رہتا ہے۔ پسلیاں ہاتھ لگانے سے دکھتی ہیں، چھاتی کا بھی یہی حال ہے، کسی کو ٹھیک سے گلے نہیں مل سکتا، صحت کمزور ہو گئی ہے۔ یوں کہیں کہ ''ہڈیاں دی مٹھ'' بن گیا ہے۔ آجکل تو اور بھی بُرا حال ہے نماز بھی ٹھیک طرح نہیں پڑھ سکتا۔ جوان لڑکے کی یہ حالت دیکھی نہیں جاتی ماہِ دسمبر میں اکتا کر ایک Medical Specialist سے لاہور میں ٹائم لیا۔ انہوں نے صورتِ حال دیکھ کر اور HCV کی رپورٹ وغیرہ دیکھ کر فرمایا کہ انجیکشنز کی ضرورت نہیں ورنہ ہم تو Injections لگوانے پر بھی آمادہ ہو گئے تھے۔ انہوں نے ہدایت کی کہ ہر ماہ اپنی A.L.T کروا کر مجھے فون پر بتاتے رہو۔ انہوں نے بھی ایک کیپسول جگر اور طاقت کیلئے دیا ہے اور بوقت ضرورت کوئی Pain Killer لینے کی ہدایت کی ہے لیکن ''مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی'' والی بات صادق آتی ہے۔ رات میں بیٹھا آپ کی کتاب ''کلونجی کے کرشمات'' پڑھ رہا تھا تو اللہ نے یہ بات ذہن میں ڈالی کہ آپ سے بھی رابطہ کروں۔ براہِ کرم و ہمدردی

میرے خط کا جواب ضرور دیجئے گا۔ اللہ آپ کو جزائے خیر عطا فرمائے۔ آمین! میں آپ سے فون پر بھی رابطہ کی کوشش کروں گا۔ انشاء اللہ (ا۔ف۔ش)

جواب: ھو الشافی، ہلدی، ملٹھی، سونف، پھٹکڑی بریاں، گل مدار، یا آک کے پھول، ہموزن کوٹ پیس کر 1/2 چمچ پانی کے ہمراہ دن میں چار بار 3 سے 5 ماہ تک استعمال کریں۔ غذا زیادہ کھلائیں ان شاء اللہ شفاء یابی ہوگی۔

یرقان اور جگر بالکل ختم ہو چکا ہے

سوال: میرے بھائی جن کی عمر پچاس سال ہے انہیں ہلکا بخار اور کھانسی کی شکایت رہتی ہے۔ ڈاکٹر کے مطابق یرقان ہے اور جگر بالکل ختم ہو چکا ہے، پیٹ میں پانی آ گیا ہے۔ **(نور علی، مری)**

جواب: ایسے مریض کا اس طرح تو علاج مشکل ہے اور باہر کے ملکوں میں جگر تبدیل کرنے کے بارے میں مشورہ کیا جا سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے اس میں کچھ کامیابی ہوتی ہو۔

ہیپاٹائٹس

سوال: میرے پیٹ کے بائیں طرف ناف کے ساتھ ہر دو ماہ کے بعد شدید درد ہوتا ہے، درد اور اینٹی بائیوٹک گولیاں کھانے سے آرام آجاتا ہے۔ خون، پیشاب، سٹول، الٹراساؤنڈ کرایا اور دل کے ٹیسٹ بھی کرائے جو سب اللہ کے فضل سے ٹھیک آئے ہیں۔ لیڈی ڈاکٹر سے مکمل چیک اپ کروایا وہ بھی نارمل تھا۔ پھر دوبارہ لیڈی ڈاکٹر سے درد چیک کروانے گئی تو اس نے کہا کہ ایچ سی وی کروائیں تو رزلٹ پوزیٹو نکلا، جس سے پریشانی ہوئی۔ میری عمر 38 سال ہے پانچ بچے ہیں سب سے چھوٹا بچہ تین سال کا ہے۔ میرا وزن 127 پاؤنڈ اور قد "7-5 ہے۔ وزن کبھی ایک دو پاؤنڈ بڑھ اور کبھی کم ہو جاتا ہے، سر میں کبھی کبھی درد ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کبھی کوئی تکلیف نہیں ہوئی۔ خدا کے فضل سے بالکل ٹھیک ہوں اور ہر چیز کھا لیتی ہوں۔ ایچ سی وی رزلٹ کے بعد پریشانی ہوئی ہے۔ **(طاہرہ، بہاولنگر)**

جواب: آپ بادی چیزیں خاص طور پر بڑا گوشت، آلو، چاول وغیرہ بالکل استعمال نہ کریں۔ جوارش کمونی، جوارش جالینوس اور خمیرہ ابریشم مستقل جاری رکھیں انشاء اللہ تعالیٰ پھر تکلیف نہیں ہوگی۔ یہ کوئی خطرناک درد نہیں لیکن احتیاط اور علاج لازم ہے۔

ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا ہوں

سوال: میں نے خط لکھا تو آپ کا مسودہ آیا کہ ایل ایف ٹی رپورٹ کروائیں کہ آپ کو غالباً یرقان ہے۔ میں نے ایل ایف ٹی کروایا اس میں سب چیزیں بہت زیادہ بڑھی ہوئی ہیں۔ میں ایک سال سے بیمار ہوں، پہلے مجھے انفلوائنزا ہوا۔ بخار کھانسی' زکام کے علاج میں مجھے پیچش مروڑ لگ گئے ساتھ ہی بھوک ختم ہوگئی۔ متلی شروع ہوگئی آنکھیں زرد ہوگئیں۔ جوس اور ٹھنڈی چیزوں سے آنکھوں کا رنگ سفید ہوگیا۔ متلی کو بھی آرام آیا مگر بھوک نہیں کھلی، روز بروز کمزوری بڑھتی گئی۔ پہلے میری صحت قابل رشک ہوا کرتی تھی، میرا وزن میرے قد کے لحاظ سے ٹھیک تھا، رنگ بھی سرخ وسفید تھا جواب کالا ہے۔ گوشت نام کی بدن پر کوئی چیز نہیں۔ ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا ہوں۔

(عبدالغفور، کراچی)

جواب: ہیپا ٹائٹس اور الٹرا ساؤنڈ (زیرین شکم) کے ٹیسٹ بھی ضروری ہے کیونکہ خدانخواستہ سیروسز صلابت کبد یا استسقائی کیفیت نہ شروع ہوگئی ہو۔ شربت دینار ایک اونس عرق کاسنی' عرق مکو' عرق بادیان دو دو اونس ملا کر صبح وشام پئیں۔ ''ٹھنڈی مراد'' غذا کے بعد پانی یا دودھ کی کچی لسی سے کھائیں۔ ٹھنڈی سبزیاں' سبزیوں کا شوربا کھائیں۔ گرما سردا خربوزہ کھائیں، روٹی کھا سکتے ہیں، مکمل آرام کی ضرورت ہے۔

سات ماہ سے یرقان

سوال: گزشتہ سات ماہ سے میری امی کو یرقان کا مرض ہے۔ پہلے آنکھیں بالکل پیلے رنگ کی تھیں اب ان میں سفیدی آ گئی ہے' 1/4 حصہ یرقان اب بھی ہے۔ میری امی کو جوڑوں' پٹھوں اور کمر میں شدید درد رہتا ہے۔ اتنا درد ہے کہ آٹا بھی نہیں گوندھ

سکتیں، قبض بھی رہتی ہے بھوک بہت کم لگتی ہے' کمزوری بڑھ گئی ہے۔ یہی مرض میری بہن کو بھی ہوگیا ہے۔ کوئی ایسا علاج بتائیں کہ دونوں استعمال کریں جس سے مذکورہ تکالیف اور یرقان ختم ہوجائے اور ہمیں ہیپا ٹائٹس بی سے بچنے کی احتیاطی تدابیر بھی بتائیں' یہ مرض کافی بڑھ گیا ہے اور میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا پیٹ خراب رہتا ہے جو بھی غذا کھاتا ہوں وہ جزو بدن نہیں بنتی منہ سے کڑوا اور کھٹا پانی نکلتا ہے' بھوک کم لگتی ہے۔ آنکھوں کے آگے دھند چھائی ہوئی ہے۔ میری عمر 18 سال ہے اور وزن صرف 40 کلو ہے، کمزوری بہت زیادہ ہے۔ منہ کی ہڈیاں ظاہر ہورہی ہیں' سر میں چکر آتے ہیں۔ **(شکیل احمد، میر پور خاص سندھ)**

جواب: ہم نے ہیپا ٹائٹس پر بہت کچھ ان کالموں میں لکھا ہے اور وقتاً فوقتاً لکھتے بھی رہتے ہیں آپ نے ایک ہی خط میں کئی مریضوں کا حال لکھ دیا ہے۔ ہر مریض کا حال تفصیل سے آنا ضروری ہے اور ہر مریض کا حال الگ خط میں لکھیں اپنی امی کا ایل ایف ٹی کروائیں اور رپورٹ کی فوٹو کاپی بھجوائیں۔

ہیپا ٹائٹس بی

سوال: میں نے پانچ سال قبل ہیپا ٹائٹس کا ٹیسٹ کروایا جو پوزیٹو آیا' تب سے اب تک میں نے ڈاکٹری اور روحانی علاج کروایا ہے لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ ہر ایک نے یہی تسلی دی ہے کہ وائرس ختم ہوجائے گا لیکن بجائے کم ہونے کے یہ مرض مزید بڑھ گیا ہے۔ میرے لیے کوئی ایسا علاج موجود ہے جس سے میرا وائرس نیگیٹو ہوجائے۔ میں اپنی تمام رپورٹوں کی کاپیاں جوابی لفافے کے ساتھ بھجوا رہا ہوں۔ **(شکیل، گجرات)**

جواب: مناسب ہے کہ آپ عبقری کے دفتر سے ہیپا ٹائٹس نجات سیرپ 10 بوتلیں استعمال کریں۔ کچھ عرصہ استعمال کے بعد ہمیں دوبارہ لکھیں۔

کالا یرقان کا علاج ہے؟

سوال: آج کل کالا یرقان عام ہے، ہمارے گاؤں میں اکثر لوگ اس کا شکار ہیں'

کئی مریضوں کو ڈاکٹروں کے پاس لے کر گئے' ایک سال سے زیادہ ہو گیا انہیں فائدہ نہیں ہوا' کیا طب اسلامی میں اس کا علاج ممکن ہے؟ **(لیاقت علی، بہاولپور)**

جواب: لیاقت صاحب! اس کا علاج طب اسلامی میں ہی ممکن ہے، ڈاکٹر صاحبان اس کیلئے ٹیکے استعمال کراتے ہیں' مگر وہ فائدہ مند ثابت نہیں ہوتے' صبح وشام قرص جگر 3-3 گولی اور بعد غذا دواء الکبد' چوتھائی چمچ اور نصف کپ عرق مرکب استعمال کریں۔ انشاء اللہ 3 ماہ میں ہیپا ٹائٹس سی نیگٹو ہو جاتی ہے۔ ہیپا ٹائٹس ای اگرچہ پاکستان میں نہیں ہوتی لیکن چند ماہ پہلے کینیڈا سے آنے والی ایک خاتون کو بھی اس سے فائدہ ہوا اگر ایل ایف ٹی بڑھا ہوا ہو تو صبح شام 2-2 ماشہ کشتہ سنکھ ایک پاؤ دہی میں ملا کر نہار منہ لیں تو وہ بھی نارمل ہو جائے گی۔

ہر سال یرقان

سوال: میری عمر 24 سال ہے' میرے ساتھ کئی مسائل ہیں' میرے چہرے پر دس سالوں سے پیپ والے دانے ہیں۔ ان دانوں کے ختم ہونے کے بعد داغ رہ جاتے ہیں جس کی وجہ سے چہرہ ہمیشہ کیلئے بدنما ہو گیا ہے۔ میں نے بیسن سے منہ دھویا، اسکن اسپیشلسٹ کو بھی دکھایا، ٹیوب' دوائیاں استعمال کیں لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا پیٹ پھولا ہوا ہے جو بہت برا لگتا ہے۔ کچھ بھی کھالوں گیس بن جاتی ہے، کئی کئی روز اجابت نہیں ہوتی، پیٹ بہت سخت ہو گیا ہے۔ اس کیلئے میں نے کئی ڈبے جوارش کمونی استعمال کئے مگر فرق صرف کچھ دن کیلئے ہوا حالانکہ میں بادی چیزیں نہیں کھاتی۔ اس کے علاوہ مجھے داد کی بیماری بھی ہے۔ ایام صرف تین دن کے ہیں، مجھے ہر سال یرقان ہو جاتا ہے، رنگ میرا پیلا ہے۔ وقتی علاج سے صحیح ہوتا ہے پھر اگلے سال نمودار ہو جاتا ہے۔ **(غ۔س، بہاولنگر)**

جواب: عرق مکوہ' عرق کاسنی' عرق بادیان ہر ایک ایک اونس ملا کر پئیں۔ دن میں تین بار۔ غذا میں سبزیاں' سبزیوں کا شوربہ' سوپ روٹی لیں۔ پپیتہ کھائیں' پندرہ دن

کے بعد دوبارہ مطلع کریں، پندرہ دن سے زیادہ یہ عرق نہ پئیں۔ سردی' کمزوری ہو تو یہ عرق استعمال نہ کریں۔

کیسا ہسپتال۔۔۔ ہر بچے کو یرقان

سوال: ہمارا بیٹا ملتان کے جس ہسپتال میں پیدا ہوا اگرچہ وہ بہت مہنگا اور بہت سٹینڈرڈ کا ہسپتال تھا مگر وہاں ہمارے ہوتے ہوئے جتنے بچے بھی پیدا ہوئے ان میں ہر تیسرے چوتھے بچے کو یرقان تھا اور ایسے تمام بچوں کو انہوں نے روشنی میں رکھا ہوا تھا۔ ہمارے بچے کو بھی انہوں نے یرقان بتایا اور دھوپ میں رکھنے کا کہا خود بھی روشنی میں رکھا مگر ہمیں شکاگو واپس آنا تھا اس لیے ہم نے چھٹی لے لی اور سیالکوٹ اپنے والدین سے مل کر پندرہ دن کے بعد ہم واپس آ گئے۔ اس تمام عرصہ ہم بچے کا مسلسل علاج کرواتے رہے۔ ڈاکٹروں نے میرا دودھ چوتھے دن بند کروا دیا تھا اور کسی کمپنی کا دودھ لکھ کر دے دیا' شکاگو آ کر بھی ہم بچے کے علاج سے غافل نہیں رہے مگر بچہ ٹھیک نہیں ہوا۔ بچہ اس وقت ایک سال کا ہے مگر ڈاکٹروں نے جواب دیدیا ہے اور سب ڈاکٹر یہی کہتے ہیں کہ بچہ اب ٹھیک نہیں ہوگا۔ اب ہم بالکل مایوس ہو کر آپ کو خط لکھ رہے ہیں۔ پیشاب سرسوں کے تیل کی طرح ہے' بچے کو جو کپڑا پہناتے ہیں وہ بھی پیلا ہو جاتا ہے ہم سے بچے کی حالت نہیں دیکھی نہیں جاتی۔ **(مسز عزیز الرحمٰن، شکاگو)**

جواب: بچے کا علاج آسان ہے' مشکل صرف یہ ہے کہ وہاں دوائیں آپ کو کیسے ملیں گی؟ فی الحال اصلی خالص عرق بادیان' عرق مکو' عرق کاسنی تین تین تین اونس لے کر ملا کر ایک صاف ستھری شیشی میں رکھیں اور دن میں تین بار دو دو چمچ چائے والی یہ عرق شربت کثوث تین تین قطرے ملا کر پلائیں۔ غذا میں جو دودھ آپ دیتی ہیں' دیتی رہیں۔ انگور کا جوس خالص چمچہ بھر دن میں ہر غذا کے بعد دیں۔ دلیہ' توس' چائے دے سکتے ہیں۔ ناشپاتی' کیلا' خربوزہ' تربوز کھلا سکتے ہیں۔ فکر کی کوئی بات نہیں ہے۔ اگر یہ دوائیں استعمال نہ ہوں تو مولی کچل کر اس کا عرق آدھی چمچ اور گاجر کا جوس آدھی

چمچ چائے والی دن میں تین بار پلائیں۔ انگور عمدہ غذا کے بعد ضرور دیں مگر اتنے دیں جس سے دست نہ لگ جائیں ورنہ انگور کا جوس تاکہ پیشاب آئے مگر جلاب نہ لگیں۔ خربوزہ باریک کر کے چینی اور عرق گلاب خالص چھڑک کر چمچ سے کھلا سکتے ہیں۔

ہیپاٹائٹس سی کا مریض

سوال: جناب! میرا شعبہ حکمت کا ہے' میرا ایک مریض ہے جو عرصہ تین سال سے ہیپاٹائٹس سی کا مریض ہے۔ اس کا ایس جی پی ٹی بہت بڑھا ہوا ہے۔ طبی نکتہ نگاہ سے چالیس ہونا چاہیے لیکن اسے 970 ہے۔ کوئی ایسا علاج بتائیں کہ وہ نارمل ہو جائے۔

(حکیم ناصر الدین)

جواب: ایس جی پی ٹی کو نارمل کرنے کیلئے مندرجہ ذیل نسخہ بہت مفید ہے۔ نوشادر اور ٹارٹری ہم وزن باریک پیس لیں اور صبح و شام بعد از غذا چار چار رتی لیں۔ پندرہ دن بعد رپورٹ کروائیں۔

گردے اور مثانے کی بیماریاں

گردے کی پتھری

سوال: میرے دو بیٹے ہیں' بڑے کی عمر 22 اور چھوٹے کی 17 سال ہے۔ بڑے کے گردے میں تقریباً تین سال قبل پتھری ہو گئی تھی جو آپریشن سے نکالی گئی، اب وہ ٹھیک ہے۔ تقریباً چھ ماہ قبل چھوٹے لڑکے کے پیشاب میں خون آنے لگا۔ معلوم ہوا کہ اس کے دائیں گردے میں پتھری ہے۔ مختلف ڈاکٹروں اور حکیموں سے ناامید ہونے کے بعد آپ سے رجوع کر رہا ہوں۔ از راہ کرم علاج کے ساتھ پتھری بننے کی وجوہ اور اس کے بچاؤ کے طریقے بھی ضرور بتائیے گا۔ **(مرزا مستقیم بیگ، کراچی)**

جواب: پتھری عموماً ان حالات میں بنتی ہے جب آدمی حسب ضرورت پانی نہ پیے پانی گردوں کو دھوتا رہتا ہے بعض حالات میں بجائے خود پانی ایسا ہوتا ہے کہ اس میں

ذرات ہوتے ہیں جو گردوں میں رک جاتے ہیں ایک ذرہ بھی اگر گردے میں تہ نشین ہو گیا تو پھر اس ذرے پر ذرے چمٹتے اور جمتے چلے جاتے ہیں اور ذرہ بڑا ہو جاتا ہے۔ بعض غذائیں ایسی ہوتی ہیں کہ ان میں اوگزلیٹ کے ذرات ہوتے ہیں جیسے پالک اور دوسری سبزیوں کے پتے' گائے کا گوشت' ٹماٹر اور سیب وغیرہ۔ گردہ انسان کے جسم میں داروغۂ صفائی ہے۔ وہ خون سے کثافتیں اخذ کر کے ان کو براستہ پیشاب خارج کرتا رہتا ہے' مگر بعض صورتوں میں یہ خود کمزور ہو جاتا ہے اور ذرات کے بہاؤ میں ناکام رہ جاتا ہے۔ اب اگر چھوٹے' صاحب کے گردے میں پتھری بن گئی ہے اور اس کا سائز واقعی بڑا ہے تو میری رائے ہے کہ اسے دواؤں سے خارج کرنے کی کوشش کرنا گردے کو نقصان پہنچانا ہوگا۔ پھر نہ جانے وہ پتھری اوگزلیٹس کی ہے یا یوریٹس کی یا فاسفیٹس کی۔ فاسفیٹ کی پتھری تو بعض دواؤں سے ٹوٹ جاتی ہے مگر اوگزلیٹ اور یوریٹس دونوں دواؤں کا اثر قبول نہیں کرتے صحیح صورت آپریشن ہے پھر یا پتھر توڑ شعاعوں سے اسے خارج کر دیا جائے۔ اکثر حالات میں پتھر چٹ (برگ عجوبہ) پیس کر صبح شام پلاتے ہیں، اس سے بعض حالات میں کامیابی ریکارڈ ہوئی ہے۔

پتھری کا علاج

سوال: میری عمر 25 برس اور چند روز پیشتر میرے گردے میں پتھری کی تشخیص ہوئی ہے، میں اس وجہ سے تشویش میں مبتلا ہوں۔ ازراہ کرم کچھ مناسب احتیاطی تدابیر بتائیے۔ نیز کیا جڑی بوٹیوں کی مدد سے بغیر آپریشن یہ پتھری خارج ہو سکتی ہے؟

(قدرت اللہ، اٹک)

جواب: اندازہ نہیں ہے کہ پتھری کس قدر بڑی ہے اور یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ پتھری کس مادے سے بنی ہے اوگزیلیٹ' یوریٹس' فاسفیٹ علاج کا انحصار ان معلومات پر ہے۔ پتھر چٹ ایک پودا ہے، ایک بڑا پتا اور پانچ کالی مرچیں' دونوں کو کھرل میں بارک پیس لیں' ذرا سا پانی کا اضافہ کر لیں یہ پانی روز صبح و شام پینے سے پتھری پر کائی

کی تہہ جم جاتی ہے اور پتھری پھسل کر خارج ہوجاتی ہے پانی زیادہ پینا چاہیے۔ پتھری کے مریض کو پالک، ٹماٹر سے پرہیز کرنا چاہیے۔

سنگ گردہ کی مریضہ

سوال: میری 25 سالہ بیوی سنگِ گردہ کی مریضہ ہے۔ درد و تکلیف میں مبتلا ہے بعض دوواؤں سے فائدہ ہوتا ہے وہ ان دنوں حاملہ بھی ہے۔ ڈاکٹروں کا مشورہ آپ جانتے ہی ہیں کہ کیا ہوسکتا ہے ازراہ کرم کسی ایسے علاج سے مطلع فرمایئے کہ کم از کم وضع حمل تک باعث آرام رہے۔ **(خالد ادریس خاں، ٹنڈو جام)**

جواب: ظاہر ہے کہ حالت حمل میں آپریشن نہیں کرایا جاسکتا درد ختم کرنیوالی ادویہ سے فائدہ اٹھانے میں بظاہر کوئی نقصان مجھے نظر نہیں آتا ہاں میں ان کے کثرت استعمال کے حق میں نہیں ہوں اور بالخصوص ایسپرین کو بہرحال ایک مضر دوا سمجھتا ہوں۔ برگ عجوبہ (پتھر چٹ) ایک مفید پتا ہے۔ ایک بڑا پتا اور پانچ دانے کالی مرچ پانی میں پیس کر دن میں ایک بار پی لینے سے درد گردہ کو فائدہ ہوتا ہے اور بعض پتھریاں نرم ہوکر اس سے نکل بھی جاتی ہیں۔ جب تک اس مسئلے کا کوئی مناسب حل سامنے آئے، مناسب ہے کہ غذا میں احتیاط برتی جائے اور پانی کا استعمال ذرا زیادہ کردیا جائے۔ غذا میں گائے کا گوشت قطعی نہیں کھانا چاہیے۔ یہ بہرحال مضر صحت ہے اور اس سے گردوں میں درد بھی ہوسکتا ہے۔ ایسی غذائیں کہ جن سے ''بادی'' پیدا ہوتی ہے جیسے دال، آڑو، اروی وغیرہ ان کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ ان سے گردوں پر دباؤ پڑسکتا ہے۔

گردے میں پتھریاں ہیں

سوال: حکیم صاحب! میرے گردے میں پتھریاں ہیں، کمر میں درد رہتا ہے جو مثانے تک جاتا ہے۔ میرے ایک دوست نے لاہور آپ سے مشورہ کے بعد دوائی استعمال کی اس کی پتھری نکل گئی وہ اب بالکل ٹھیک ہے۔ **(باقر علی، لاہور)**

جواب:۔ بھائی آپ ماہنامہ عبقری کا پتھری ڈائیلاسز والا کورس استعمال کریں انشاءاللہ کچھ عرصہ کے استعمال سے ہی پتھری ریزہ ریزہ ہوکر نکل جائے گی اور کورس کے پیکٹ میں احتیاطی تدابیر لکھی ہیں ان پر بھی عمل کریں۔

کہیں گردے نہ خراب ہوجائیں

سوال: آپ ہر بندے کو ہرڑ کھانے کی ہدایت کرتے ہیں میں نے کالی ہڑ پیس لی ہے مگر کھاتے ہوئے ڈرتی ہوں کہیں اس سے گردے جگر خراب نہ ہوجائیں۔ تین سال پہلے میرے ماموں کو یرقان ہوگیا تھا۔ انہوں نے پشاور میں حکیم کی دوا کھالی جس سے انہیں کینسر ہوگیا تھا اب ان کو مرے ہوئے پانچ ماہ ہوچکے ہیں اس لیے ڈر لگتا ہے۔

(پ۔ر، پشاور)

جواب: ہم ہر بندے کو ہرڑ کھانے کو ہرگز نہیں کہتے' ہرڑ صرف وہ مریض استعمال کرسکتے ہیں جن کو ہم خاص طور پر مشورہ دیتے ہیں۔ ہرڑ سے جگر گردے خراب نہیں ہوتے مگر پھر بھی مشورے سے استعمال کرنی چاہیے۔ آپ کے ماموں کو کینسر کی وجہ سے یرقان ہوا ہوگا۔ یرقان کا علاج بھی دیسی دواؤں سے کرنا چاہیے۔ ان سے بہت جلد اور مستقل افاقہ ہوتا ہے۔

مثانے میں پتھری

سوال: میری بیٹی کو دو سال کی عمر میں ایسی بیماری ہوئی کہ وہ سوکھ گئی جب علاجِ کروایا تو پتہ چلا کہ مثانے میں پتھری ہے۔ مختلف علاج کروانے کے بعد بھی آرام نہ آیا تو نو سال کی عمر میں اس کا آپریشن کروادیا۔ پتھری تو نکل گئی مگر آپریشن کروانے کے بعد پیشاب بالکل نہیں رکتا۔ **(خورشید، ملتان)**

جواب: شربت بزوری معتدل دو چمچ ایک کپ پانی میں ملاکر صبح و شام پلائیں۔ گنڈیریاں چوسیں یا خربوزہ کھائیں، پانی زیادہ پئیں، سبزیاں اور سبزیوں کا شوربہ پئیں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

ماں بیٹی کے مسائل

سوال: میری والدہ کی عمر 50 سال ہے وہ ایک سٹور میں کام کرتی ہیں۔ انہیں 5 سال۔ سے یہ بیماری ہے کہ جب وہ تھوڑا سا کام کریں، چھینک آئے یا کھانسی آنے سے پیشاب نکل جاتا ہے۔ یہاں تک کہ نماز میں رکوع کی حالت میں بھی پیشاب نکل جاتا ہے۔ دوسرا میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری شادی ایک سال پہلے ہوئی تھی شادی کے چھ ماہ بعد میرے شوہر ایک حادثہ میں چل بسے اب مسئلہ یہ ہے کہ میرے جسم سے غلیظ قسم کی بدبودار رطوبت نکلتی ہے۔ جلن بھی بہت ہوتی ہے لیکوریا نہیں ہے۔ شادی کے بعد سے ہی یہ بیماری پیدا ہوگئی ہے، رحم سے لیکر پیشاب تک جلن ہوتی ہے۔

(ر۔د، یو ایس اے)

جواب: اپنی والدہ کو ٹھنڈی مراد اور جوہر شفاء مدینہ حسب ہدایت استعمال کروائیں۔ سرد چیزوں دودھ، چاول کولڈ ڈرنک وغیرہ سے پرہیز کروائیں۔ تین ہفتے بعد دوبارہ لکھیں۔ آپ صبح جو کا دلیہ دودھ میں پکا کر کھائیں۔ دوپہر، رات کو کسی بھی قسم کا کدو، لوکی، مولی، شلجم، گاجر پکا کر چمچ سے کھائیں۔ مرچ، گرم مصالحہ، کھٹائی سے پرہیز کریں۔ گرما، سردا، کیلا، ناشپاتی، تربوز، چیکو، بڑا انگور، تازہ انجیر کھا سکتی ہیں۔ پوشیدہ کورس کچھ عرصہ استعمال کریں۔ گندم کی روٹی، ڈبل روٹی، دودھ عمدہ تازہ مکھن کھائیں۔ خون میں کولیسٹرول ہو تو گھی، مکھن سے پرہیز لازم ہے۔ اصلی عرق گلاب دن میں دو تین بار پئیں بشرطیکہ بلڈ پریشر کم نہ ہو۔

اس عمر میں بھی پیشاب نکل جاتا ہے

سوال: میری عمر 17 سال ہے میں تقریباً ایک سال سے جب بھی پیشاب کرتا ہوں تو پیشاب کرنے کے بعد جب کوئی زور والا کام یا اچھل کود کرتا ہوں تو پیشاب کپڑوں میں ہی نکل جاتا ہے اور کپڑے ناپاک ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے میں نماز نہیں پڑھ سکتا۔ کبھی کبھی بدخوابی بھی ہوتی ہے اور میرے منہ پر سفید دھبے ہیں اور ناخنوں پر

بھی سفید نشان ہیں کیلشیم کی کمی ہے۔کوئی اچھا سا علاج تجویز فرمادیں۔
(منصور، حیدرآباد)
جواب: نو دانے عمدہ قسم کے پاکستانی بادام رات کو پانی میں بھگودیں۔صبح چھیل کر دانہ دانہ کر کے کھائیں۔انشاءاللہ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔غذا کے بعد ایک چمچ خالص شہد بھی کھایا کریں۔

پیشاب نکل جاتا ہے

سوال: حکیم صاحب! میرے بچے کی عمر 11 سال ہے' اسے بہت عرصہ سے سوتے میں پیشاب نکل جانے کا مرض ہے۔دوائیں دی ہیں' پیٹ میں کیڑوں کی دوا بھی دی ہے لیکن افاقہ نہیں ہوتا۔اس کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔سردیوں میں یہ مرض اور بڑھ جاتا ہے۔مجھے اس کا کوئی علاج تجویز کردیں۔(مسز شمائلہ اکرم، کوئٹہ)

جواب: عموماً بچے سوتے میں بستر پر پیشاب کردیتے ہیں اس کا علاج کیا جائے تو یہ مرض رفع ہوجاتا ہے۔بستر پر پیشاب کرنے کی وجہ گردوں اور مثانے کی کمزوری' مثانے کی خراش' سوزش زیادہ مقدار میں پانی پینا' خاص طور پر سونے سے پہلے، خواب میں ڈر جانا وغیرہ ہوسکتی ہیں۔لڑکیوں کی نسبت لڑکے اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔بچے کو درج ذیل نسخہ استعمال کرائیں۔**نسخہ ھوالشافی:** صبح وشام معجون فلاسفہ نصف چمچ چائے والا ہمراہ دودھ۔صبح شام کھانے کے بعد جوارش مصطگی نصف چائے والا ہمراہ پانی کھلا دیا کریں۔غذا میں مکھن' ابلے انڈے' دیسی گھی' شہد' بکری اور دیسی مرغی کا شوربہ' پھل زیادہ استعمال کرائیں۔بچے کو ٹھنڈ سے بچائیں' چائے اور کولا مشروبات نہ پینے دیں۔سونے سے پہلے زیادہ پانی نہ دیں اور سوتے میں ایک دفعہ اٹھا کر پیشاب ضرور کروایا کریں۔

چھینک سے پیشاب نکل جاتا ہے

سوال: زوردار چھینک' کھانسی یا زیادہ ہنسی آنے سے پیشاب نکل جاتا ہے۔پانچ

وقت کی نمازی ہوں، بہت کوفت ہوتی ہے۔ اس کا حل بتائیں۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ سات سالہ بیٹا ہے جسے ٹانسلز ہیں، صحت کمزور ہے اس کا علاج بھی بتائیں۔

(مسز شکیل، کوئٹہ)

جواب: صبح وشام بعد از غذا جوارش زرعونی چھ چھ ماشہ پوست بیضہ مرغ دو، دو رتی ملا کر ایک ماہ استعمال کریں۔ بیٹے کے ٹانسلز کیلئے سملو (دار ہلد) کا ایک ماشہ کا ٹکڑا کاٹ کر سوتے ہوئے بچے کے منہ میں رکھ دیں۔ تین دن کافی ہے۔

پیشاب کا بار بار آنا

سوال: ایک سال سے مسئلہ درپیش ہے کہ بار بار پیشاب آتا ہے۔ اگر ایک دو گلاس پانی پی لوں تو ہر گھنٹے بعد پیشاب شروع ہو جاتا ہے۔ پیشاب کئی دفعہ ٹیسٹ ہو چکا ہے نارمل ہے خون میں بھی کوئی خرابی نہیں اور شوگر بھی نہیں ہے۔ الٹرا ساؤنڈ بھی بالکل ٹھیک ہے، کمزور بہت ہو گئی ہوں ہاتھ پیر لرزتے ہیں، آنکھوں کے گرد حلقے ہو گئے ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ مثانہ کمزور ہے اس لئے پیشاب کی رکاوٹ نہیں ہے۔

(نصرت جبیں، گوجرانوالہ)

جواب: جوارش جالینوس عمدہ اصلی بنی ہوئی چھ چھ گرام صبح وشام کھائیں۔ چاول، دودھ ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔ بھنا ہوا گوشت کھائیں، ایئر کنڈیشنر استعمال مت کریں۔

پیشاب زیادہ آتا ہے

سوال: عرصہ دراز سے مجھے ہر وقت پیشاب کی حاجت ہوتی ہے جب بھی پیشاب کیلئے بیٹھتا ہوں تو وقفے وقفے سے آدھا لیٹر سے زائد نہیں نکلتا۔ تقریباً چوبیس گھنٹے میں پندرہ بیس مرتبہ پیشاب کرتا ہوں۔ جس کی وجہ سے میرے دائیں جانب ہلکا سا درد محسوس ہوتا ہے۔ کئی مرتبہ ڈاکٹروں کے پاس گیا ہوں انہوں نے دوا کھانے کے علاوہ زیادہ سے زیادہ پانی پینے کو کہا ہے۔ پانی پینے کے باوجود کچھ فرق نہیں پڑا۔ پیشاب میں پیلا پن بہت زیادہ ہے، کھانا ٹھیک طرح ہضم نہیں ہوتا۔ روز بروز میری

تکلیفوں میں اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ (عمران امام، بلوچستان)

جواب: پیشاب اورخون میں شوگرٹیسٹ کروائیں اور رپورٹوں کی فوٹو کاپیاں ہمیں بھیجیں۔ یہ بھی لکھیں کہ یہ تکلیف کیسے شروع ہوئی تھی۔ پیشاب میں جلن ہے یا نہیں لکھیں، بلڈ پریشر کتنا رہتا ہے۔ پھران تمام چیزوں کوازسرنو پڑتال کے بعد ہم آپ کیلئے کوئی مناسب اورتیر بہدف نسخہ تجویز کرینگے۔

کسی دوا کی ضرورت نہیں

سوال: میری عمر اٹھارہ سال ہے اور میں غلط سوسائٹی کی وجہ سے طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو چکا ہوں۔ رہی سہی کسر اخباری اشتہاروں نے پوری کر دی ہے۔ مہربانی فرما کرکوئی دوائی تجویز کردیں قوت بالکل ختم ہوچکی ہے اور پیشاب بار بار آتا ہے جس کی وجہ سے نماز بھی نہیں پڑھ سکتا ہوں۔ کچھ حالات صحیح تھے اشتہاری دوائی استعمال کرنے سے بہت نقصانات کا سامنا کرنا پڑا۔ اب آپ کوآخری امید سمجھ کر خط لکھ رہا ہوں مہربانی فرما کر مجھے کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کر دیں۔

جواب: فی الحال آپ کوکسی دوا کی ضرورت نہیں ہے یہ صرف ذہنی پریشانی ہے وہم نہ کریں اورمتوازن غذائیں کھائیں۔ ایک ہاف فرائی انڈا بھی روزانہ کھائیں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔ عمدہ بکرے کا گوشت اچھی طرح گلا کر دیسی خالص گھی میں بھون کرکھائیں۔

چائے پینا میرے لئے مصیبت ہے

سوال: مجھے پیشاب کی بیماری ہے' ہروقت پیشاب آتا ہے' ہمارا پہاڑی برفانی علاقہ ہے' سخت سردی میں چائے کے بغیر گزارہ نہیں ہے مگر چائے پینا میرے لیے مصیبت ہے اس سے ایک دم پیشاب زیادہ ہوجاتا ہے۔ میں نے اسلام آباد' لاہور' کراچی میں بھی بہت علاج کروایا مگر سوائے نقصان کے کچھ نہیں ہوا' مجھے شوگر نہیں ہے' سردی ہے۔ گرمیوں میں پیشاب کی زیادتی تو رہتی ہے مگر سردیوں کی بہ نسبت کم ہوتی ہے۔ میں نے اصلی سلاجیت بھی بہت کھائی ہے لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا، مجھے جلدی مشورہ

دیں۔(حفیظ اللہ، چٹور کھنڈ غذر)

جواب: آپ کے علاقہ میں سنجور پھل ہوتا ہے، یہ آپ کے علاقہ کا نام ہے۔اردو زبان میں اسے باؤبیر کہتے ہیں۔طب کی زبان میں اس پھل کو ابہل کہتے ہیں۔کوئٹہ بلوچستان میں یہ بیر بڑے بڑے ہوتے ہیں۔آپ کے علاقہ میں یہ چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں' ان کے پھولوں سے آپ کی پوری وادی خوشبودار رہتی ہے' معلوم ہوتا ہے جیسے کسی امریکن یا برطانوی بڑے ڈیپارٹمنٹل سے گزر رہے ہیں۔یہ پھل آپ تھوڑا سا کھالیا کریں۔انشاء اللہ بس اسی ایک دوا سے آپ کو فائدہ ہوگا۔سبزیوں' تازہ پھلوں سے قطعی پرہیز کریں۔ چاول آپ لوگ ویسے بھی کم ہی کھاتے ہیں۔کھاتے بھی ہیں تو ابلے ہوئے یا پلاؤ یا بریانی ہو' سب کو سالن سمجھ کر روٹی کے نوالے میں رکھ کر کھاتے ہیں تو غرض یہ کہ چاول سے بھی پرہیز رکھیں۔

بڑھاپے کی کہانی

سوال: میری عمر تقریباً 88 برس ہے۔سب سے زیادہ تکلیف پیشاب کا بار بار آنا ہے یعنی پانچ' سات منٹ کے بعد پیشاب آتا ہے حالانکہ میں پانی کم سے کم پیتا ہوں اور وہ بھی آدھا کپ' اس طرح میری نمازوں میں بھی تکلیف ہوتی ہے۔اس کے ساتھ ہر وقت پیٹ میں ابھار سا رہتا ہے جس کی وجہ سے مجھے قطعاً بھوک نہیں لگتی۔میں نے پہلے تو انگریزی پھر دیسی دوائی استعمال کرنا شروع کی اور آج کل دو مرتبہ اسپغول کھاتا ہوں۔ظاہری طور پر میری صحت جو آج سے پچاس ساٹھ سال پہلے تھی وہی ہے۔یعنی میرا وزن 135 سے 140 پونڈ تک ہی رہا ہے۔(محمد شفیق، راولپنڈی)

جواب: پراسٹیٹ غدود چیک کروائیں' فی الحال آپ اکسیر البدن اور جوہر شفاء مدینہ غذا کے بعد کھائیں، اسپغول بند کردیں۔غذا میں بکرے کا گوشت' شوربا' گھر کا پھلکا چپاتی کھائیں۔دس پندرہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔سبزیوں' پھلوں' چاول اور دہی دودھ کا استعمال نہ کریں۔

پیشاب کی شکایت

سوال: میری عمر 19 سال ہے، تین چار سال سے پیشاب کی شکایت ہے۔ بہت علاج کروایا مگر وقتی طور پر فائدہ ہوتا ہے کچھ دنوں کے بعد دوبارہ وہی مسئلہ ہو جاتا ہے۔ پیشاب آنے کے بعد کچھ دیر تک بار بار آتا رہتا ہے۔ ٹیسٹ بھی کروائے سب نارمل ہیں تل بھی کھائے لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا، کمزوری بہت ہوتی ہے۔ زور سے بولوں تو سارا جسم کانپنے لگتا ہے۔ ہاتھ پیر پیلے اور سفید ہیں، مہربانی کر کے اس خط کا جواب دیجیے گا۔ **(جمیل احمد، گوجر خان)**

جواب: غذا کے بعد ایک چمچہ خالص شہد پانی میں ملا کر پئیں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

جریان کیا ہے؟

سوال: میں جریان کے بارے میں ذرا تفصیل سے معلوم کرنا چاہتا ہوں۔ ازراہ کرم مجھے اس کے اسباب، علامات اور علاج کے بارے میں بتا دیجیے۔

(حبیب نواز، عبدالمجید، العین دبئی)

جواب: ۔ یہ نوجوانوں کا مسئلہ ہے اور زیادہ تر یہ وہم اور فکر کا نتیجہ ہوتا ہے۔ مرد کا جوہر ایک تھیلی میں رہتا ہے۔ جب یہ تھیلی لبالب بھر جاتی ہے تو مادہ چھلکتا ہے اور باہر نکل جاتا ہے، یہ کوئی مسئلہ نہیں ہے اسے بھول جانا چاہیے۔ غلطیوں کے نتیجے میں ایسا ہوتا ہے کہ حس بڑھ جاتی ہے۔ اس بڑھی ہوئی حس کی وجہ سے یہ مادہ خارج ہو سکتا ہے۔ اس کا علاج احتیاط ہے۔ غلطیاں نہ کی جائیں، خود بخود حالات اعتدال پر آجاتے ہیں۔ لوگ اسے خواہ مخواہ مرض بتا دیتے ہیں اور دوائیں کھلا کھلا کر نئے نئے مسائل پیدا کرتے ہیں، ان سے بچنا چاہیے۔ اگر مرض زیادہ ہو تو نوجوانوں کے روگ کورس کو استعمال کریں۔

خربوزے چھیل کر کھائیں

سوال: مجھے پیشاب کے راستے میں شدید تکلیف ہے۔ ڈاکٹر نے پراسٹیٹ تشخیص

کر کے اس کا علاج کیا کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ بلکہ دواؤں سے جلن بڑھ گئی تب دوسرے اسپیشلسٹ ڈاکٹر سے مشورہ کیا تو اس نے گردے کا انفیکشن تجویز کیا، وہ کورس بھی استعمال کیا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ گردے مثانے سے پیپ نہیں آتی۔ ایکسرے اور پیشاب کی رپورٹیں صاف ہیں۔ (**ملک نعیم، فیصل آباد**)

جواب: آپ کی صحت کے مسئلہ کے لیے آسان ترین تدبیر یہ ہے کہ آپ خربوزہ کو چھیل کر باریک باریک قتلے کرلیں اور عمدہ اصلی گلاب چھڑک کر چمچ سے کھالیں۔ ضرورت ہو تو ذراسی چینی بھی شامل کریں۔ یہ تدبیر دوپہر کو غذا کے بعد بہت مناسب ہے لیکن شدید ضرورتوں میں شام کو بھی یہی تدبیر کریں۔ انشاءاللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

پراسٹیٹ گلینڈ کی تکلیف

سوال: میری عمر 60 سال ہے اور ایک کمپنی میں الیکٹریشن تھا۔ 2,3 سال سے پیشاب کی تکلیف میں مبتلا ہوں۔ ڈاکٹروں کی رائے میں یہ پراسٹیٹ گلینڈ کی تکلیف ہے۔ آپریشن کا مشورہ دیا ہے میں طب مشرق کا پرستار رہا ہوں۔ ازراہِ کرم کسی ایسے علاج اور تدبیر وغذا سے مطلع فرمایئے کہ مرض اور کچھ نہ سہی قابو ہی آجائے، پریشان ہوں۔ (**سید امام، کراچی**)

جواب: سرپھوکا، گل منڈی، ریوند چینی، 6,6 گرام ایک گلاس پانی میں رات بھگو دیں، صبح جوش دے کر چھان کر پی لیں اگر مرض شدید ہے تو صبح اور رات دونوں وقت یہ نسخہ نوش جاں کیجیے۔ اللہ تعالیٰ شفا دینے والے ہیں۔ ان شاءاللہ فائدہ ہوگا۔

پیشاب میں جلن

سوال: میری عمر 60 سال ہے کچھ عرصہ پہلے رسولی کا آپریشن ہوا تھا۔ اس کے بعد پیشاب جل کر اور تھوڑا تھوڑا آتا ہے اور محسوس ایسا ہوتا ہے جیسے اندر کا سارا بوجھ نیچے کی طرف آرہا ہے۔ دوسری شکایت یہ ہے کہ موسم سرد ہو یا گرم اچانک پٹھوں میں جلن شروع ہوجاتی ہے اور ایک آگ سی لگ جاتی ہے۔ یہ کیفیت بس پانچ دس سیکنڈ ہی

رہتی ہے پھر نارمل ہو جاتا ہوں۔اس طرح کے دورے تقریباً روزانہ سات آٹھ دفعہ پڑتے ہیں۔براہ کرم کوئی ایسی دوائی تجویز فرمائیں جن سے یہ تکلیف دور ہو جائے۔

(عبدالحمید، حویلیاں)

جواب: آپ مصالحہ دار تلی ہوئی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں اور مندرجہ ذیل نسخہ مستقل استعمال کریں۔گل سرخ، گل نیلوفر، الائچی خورد، الائچی کلاں، سونف، سفید زیرہ، مصری، ہر ایک ہموزن کوٹ پیس کر سفوف تیار کر کے آدھا چمچ دن میں چار بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔

پیشاب کی تکلیف

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ جب سے سعودی عرب آیا ہوں مجھے پیشاب کی تکلیف شروع ہو گئی ہے پیشاب سے فارغ ہونے کے بعد دوبارہ پیشاب کی حاجت ہونے لگتی ہے۔سارا دن اور رات بھر یہی کیفیت رہتی ہے یہاں بہت علاج کیا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔برائے مہربانی میری رہنمائی کریں اور کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کریں۔

(محمد آصف، سعودی عرب)

جواب: آملہ کا مربہ صاف پانی سے دھو کر صبح نہار منہ کھائیں۔دو ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔غذا میں سبزیوں کا شوربا کھائیں۔مرچ، گرم مصالحے بھی استعمال نہ کریں۔

پیشاب پیلا اور جلن سے

سوال: میری عمر چوبیس سال ہے جسمانی طور پر صحت مند ہوں مجھے موسم گرما میں پیشاب پیلا اور جلن سے آتا ہے۔ابھی گرمی میں شدت نہیں ہوئی کہ مجھے پیشاب پیلا اور جلن سے آنا شروع ہو گیا ہے۔میں اس وجہ سے بہت پریشان ہوں۔مجھے اس بارے میں مشورہ دیں۔**(نثار احمد، حویلی لکھا)**

جواب: آپ گرم اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں غذا میں سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں اور پانی خوب پئیں۔صبح نہار منہ و سہ پہر کو شربت بزوری چار چار

چمچ بڑے ٹھنڈے گلاس پانی میں ملا کر پندرہ بیس یوم تک مسلسل پی لیں۔ امید ہے کہ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

پیشاب میں جلن

سوال: مجھے پیشاب میں سخت جلن ہے' پیشاب سخت پیلے رنگ کا آتا ہے' ہاتھ پاؤں ہر وقت جلتے رہتے ہیں' رنگ کالا ہو گیا ہے' ہر وقت گرمی کا احساس رہتا ہے' یہاں کوئی دیسی دوا نہیں ملتی ایلو پیتھک دوا سے اور گرمی ہو جاتی ہے۔ گرمیوں میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔ **(بختاور ارشد، بحرین)**

جواب: صبح کا ناشتہ تربوز سے کریں یعنی ناشتہ کے طور پر تربوز کھائیں۔ غذا میں صرف لوکی کا سالن بغیر مرچ، گرم مصالحے کے بنا کر چپاتی سے کھائیں۔ سلاد کے طور پر کھیرا بھی کھائیں، غذا کے بعد دونوں وقت گرما یا سردا یا بڑا اسفید انگور بیج نکال کر کھائیں' اگر اصلی عرق گلاب دستیاب ہو تو آدھی پیالی عرق گلاب ایک گلاس پانی میں تھوڑی سی چینی سے میٹھا کر کے پی لیں دو بار کافی ہے۔ گاجریں پانی میں ابال کر بطور ناشتہ کھا سکتی ہیں۔ اگر گاجر کا مربہ مل جائے تو پانی سے دھو کر ناشتہ کے طور پر صرف یہی کھا لیا کریں۔

بہت زور لگانے سے پیشاب آتا ہے

سوال: عرض یہ ہے کہ آپ کو تیسرا خط لکھ رہا ہوں مگر آپ نے دو خطوں کا تو جواب ہی نہیں دیا۔ آپ سے کوئی گلہ نہیں کر رہا ہوں۔ آپ کا اس میں کوئی قصور نہیں ہے کیونکہ یہ ہے ہی پاکستان۔۔۔۔ مسئلہ یہ ہے کہ مجھے پیشاب کی تکلیف ہے اور بہت زور لگانے سے پیشاب آتا ہے۔ **(شفقت، بھکر)**

جواب: بھائی اگر آپ کو جواب ملنے میں دیر ہو گئی ہے تو اس میں بیچارے پاکستان کا کیا قصور۔۔۔؟؟؟ آپ کو ہم پہلے بھی جواب دے چکے ہیں جو شاید آپ کی نظر سے نہیں گزرا ہو گا۔ آپ مسلسل عبقری دیکھتے تو جواب مل جاتا۔ بہر کیف آپ اب

جوارش زرعونی آدھا آدھا چائے کا چمچ صبح وشام کھالیا کریں۔

پیشاب کا مسئلہ شروع ہو گیا

سوال: میری عمر 21 سال ہے اور میں غیر شادی شدہ ہوں' میرا مسئلہ یہ ہے کہ کچھ عرصہ پہلے چہرے پر دانے وغیرہ بہت نکلتے تھے ایک مقامی حکیم کو دکھایا تو انہوں نے کہا کہ گوند کتیر ارات کو دودھ میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ استعمال کریں۔ میں نے ایسا ہی کیا اس سے دانے تو ٹھیک ہو گئے لیکن پیشاب کا مسئلہ شروع ہو گیا۔ پیشاب بہت جل کر اور پیلا آنے لگا ہے۔ ڈاکٹرز کو دکھایا تو انہوں نے انفیکشن بتایا اور دوائیں دیں لیکن سوائے وقتی فائدے کے کچھ حاصل نہ ہوا پھر میں ان حکیم صاحب سے ملا انہوں نے سوزاک بتایا اور علاج شروع کیا۔ اس سے بھی وقتی فائدہ ہوا حالانکہ میں پرہیز میں کافی سخت ہوں اور علاج بھی مستقل تین ماہ تک کراتا رہا لیکن اب چند دنوں سے یہ پرابلم پھر سے شروع ہو گئی ہے۔ پیٹ میں ناف کے نیچے دونوں جانب پانی سا بولتا ہے۔ میں نے دوبارہ ٹیسٹ کروایا ہے جس کی فوٹو کاپی آپ کے ملاحظہ کیلئے لگادی ہے۔ ناف ہی کے نیچے کبھی کبھار ایک ٹیس سی اٹھتی ہے جو نیچے تک چلی جاتی ہے۔ کھانا پوری طرح ہضم نہیں ہوتا اور قبض کی سی کیفیت رہتی ہے کبھی یہ حالت ختم ہو جاتی ہے اور کبھی تین دن تک اجابت نہیں ہوتی اگر ہوتی بھی ہے تو کھل کر نہیں اور پانی جتنا بھی استعمال کرتا ہوں پیشاب کھل کر نہیں آتا۔ اٹھتے بیٹھتے آنکھوں کے آگے اندھیرا سا آجاتا ہے اور دل کی دھڑکن بہت بڑھ جاتی ہے میں پیشے کے لحاظ سے دکاندار ہوں۔ (مختار خان، صادق آباد)

جواب: آپ کی پیشاب کی رپورٹ میں پیپ بہت زیادہ ہے۔ جوہر شفاء مدینہ' ٹھنڈی مراد' ستر شفائیں' ہاضم خاص صبح وشام استعمال کریں۔ غذا کے بعد عرق بادیان عمدہ دو اونس پئیں۔ غذا میں سبزیوں کا شوربا کھائیں' روٹی کھا سکتے ہیں۔ موسمی پھل کھائیں' خربوزہ' گرما' سردا کے موسم یہ تینوں پھل خوب کھائیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ قبض کیلئے قبض کشا گولیاں استعمال کریں۔

تین مرض

سوال: مجھے تین بیماریاں ہیں یہ حکیموں کی تشخیص ہے کیونکہ پیشاب بہت تیز سرخ اور جل کر آتا ہے جبکہ پیشاب کا ٹیسٹ کروانے پر اس میں کچھ نہیں آتا، ٹی بی تھی وہ کورس کر چکا اور اللہ کے فضل سے اس کے سارے ٹیسٹ نارمل تھے مگر خشک کھانسی رہی، دوبارہ ٹیسٹ کروایا تو ٹی بی پھر تشخیص کی گئی۔ (**محمد انور، ساہیوال**)

جواب: عرق ہر بھرا کسی اچھے پرانے طبیب سے خرید کر دو اونس عرق میں ایک چمچ چینی حل کر کے صبح نہار منہ پئیں۔ کدو، لوکی، شلجم، گاجر، نمک ہلدی دھنیا، سفید زیرہ ذرا سی پیاز ڈال کر پکا کر خالص دیسی گھی میں شوربا بنائیں اور چمچ سے پئیں، روٹی بھی کھائیں عمدہ کابلی گرما غذا کے ایک گھنٹے بعد کھائیں۔ عبقری دفتر سے جوہر شفاء مدینہ اور ست شفائیں لے کر کچھ عرصہ استعمال کریں۔

مثانہ کی گرمی

سوال: مجھے پیلیا ہوا تھا جو علاج سے ٹھیک ہو گیا لیکن پیشاب کی رنگت زرد اور جلن ہے اور مثانے میں گرمی ہے' کوئی دوا بتائیں۔ (**حفیظ الرحمٰن، گوجرانوالہ**)

جواب: پیشاب کی جلن اور مثانہ کی کمزوری کیلئے آپ کشتہ قلعی ایک ایک ماشہ صبح وشام ہمراہ شربت بزوری استعمال کریں۔ ایک ماہ کا استعمال کافی ہے۔

مثانے کی کمزوری

سوال: میں ۲۰ سال کا ہوں، استنجے کے بعد پیشاب کے قطرے گرتے ہیں جس کی وجہ سے نماز وغیرہ عبادات سے قاصر ہوں۔ ذہنی الجھن بھی بہت ہوتی ہے۔ ازراہ کرم اس سلسلے میں میری کچھ مدد فرمایئے۔ (**ناصر شاہ، حافظ آباد**)

جواب: بعض اوقات اپنی غلط کاریوں کی وجہ سے مثانے کے منہ پر عضلہ کم ہو جاتا ہے اور وہ پیشاب کو بلا ارادہ خارج کر دیتا ہے۔ کہنا چاہیے کہ آپ کا مثانہ کمزور ہوا ہے، ہمدرد کی جوارش زرعونی عنبری لے لیجئے۔ ۶ گرام صبح ۶ گرام رات کو کھایئے۔

پندرہ سے بیس دن میں عضلہ مثانہ کی کمزوری دور ہو جائے گی۔

اب شرمندہ ہوں

سوال: مجھے تین چار ماہ سے جریان کا مسئلہ ہے۔ پیشاب کے بعد لیس دار مواد آتا ہے ہڈیوں کا ڈھانچہ بنتا جا رہا ہوں۔ اپنی غلطیوں کی وجہ سے میں نے اپنے آپ کو ختم کر لیا ہے مگر اب شرمندہ ہوں۔ اس کے علاوہ میرے لیے دوسرا بڑا مسئلہ ناف کا ہے۔ میرے پیٹ کے درمیان ناف اوپر نیچے بہت حرکت کرتی ہے، بستر پر سیدھا لیٹنا مشکل ہے اور اگر معدہ والی جگہ اور پیٹ کے اوپر کوئی وزنی چیز رکھ دیں تو وہ بہت تیز حرکت کرتی ہے۔ مہربانی کر کے اسے ٹھیک کرنے کیلئے جو بہتر سے بہتر طریقہ علاج ہے وہ تجویز کر دیں۔ **(امتیاز علی، رحیم یار خان)**

جواب: جوارش کمونی ایک چائے کی چمچ کھا کر اوپر اصلی عرق بادیان دو اونس پی لیا کریں۔ دوپہر اور رات کو انڈا نہ کھائیں۔ دس دن کے بعد دوبارہ لکھیں شرمندگی ہی توبہ ہے۔ گزشتہ باتوں کو بھول جائیں۔

پیشاب میں خون آنا

سوال: پیشاب میں خون آتا ہے اور جلن ہوتی ہے اور سخت تکلیف بھی ہے۔

(اصغر حسین، اوکاڑہ)

جواب: عزیز گرامی آپ نے خط میں تفصیل سے حالات نہیں لکھے پیشاب میں خون جب مثانہ سے آتا ہے تو پہلے صاف پیشاب اور بعد میں جما ہوا خون آتا ہے پیشاب میں خون جب گردہ سے آتا ہے تو سارے پیشاب کے ساتھ ملا ہوا آتا ہے پیشاب میں جب خون مجرائے بول سے آتا ہے تو کبھی پیشاب کے ساتھ مل کر اور کبھی یونہی پیشاب کے چند قطرات آتے ہیں تاہم اس وقت تک کیلئے آپ یہ نسخہ بنا کر استعمال کریں۔ تخم خرفہ، خشخاش، گوند کیکر، گوند کتیرا، تخم کاہو ہر ایک بیس گرام چینی پچاس گرام سب کو پیس کر دو دو گرام دن میں تین بار صبح دوپہر رات کو کھائیں۔ گرم

غذاؤں اور مصالحہ جات سے احتیاط کریں۔

قطرے آنے کی شکایت

سوال: مجھے پیشاب کے بعد قطرے آنے کی شکایت ہے۔ اس کی وجہ سے میں نماز کی پابندی نہیں کرسکتا ہوں۔ ساتھ ساتھ کمزوری کی بھی شکایت ہے، جسم ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا ہے۔ ٹھنڈی چیزیں میں کھا ہی نہیں سکتا اگر غلطی سے کھالوں تو بخار شروع ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں بھی سردی لگتی ہے، ہڈیوں میں بھی درد رہتا ہے۔
(پرویز اختر، سوات)

جواب: عمدہ بنا ہوا بادام کا حلوہ کھائیں۔ صبح توے کی گرم روٹی پر خالص گھی لگا کر کھائیں، ٹھنڈی اور کھٹی چیزیں بالکل نہ کھائیں

اجابت میں خون

سوال: میری بیٹی جس کی عمر اس وقت نو سال ہے کو پچھلے سال گرمیوں میں دست آئے اور پیچش لگ گئے اور ساتھ ہی خون آنے لگا۔ میں نے اسپغول کھلایا تو ٹھیک ہوگئی یہ تکلیف سردیوں میں پھر شروع ہوئی۔ دن میں جتنی بار رفع حاجت کیلئے جاتی ہے اتنی بار خون آتا ہے۔ خون کا رنگ گہرا اور گاڑھا ہوتا ہے۔ رفع حاجت کی جگہ مسہ اور نہ ہی سوجن ہے۔
(حنا، کراچی)

جواب: صبح و شام اسپغول کی بھوسی پانی میں حل کرکے شربت بنفشہ سے میٹھا کرکے پلائیں۔ صبح ناشتہ میں جو کا دلیہ دیں۔ مرچ، گرم مسالے سے پرہیز کریں۔

کمزوری بڑھ رہی ہے

سوال: مجھے پیشاب کے ساتھ سپرم آتے ہیں۔ میرے پٹھوں میں درد شروع ہوگیا ہے اور قطرے بھی جاری ہیں۔ میری کمزوری ہر روز بڑھ رہی ہے۔ **(سہیل جمشید، خیر پور)**

جواب: سات عدد مازو بلا سوراخ لے کر دو کلو سالم ماش میں پکائیں۔ جب ماش اچھی طرح گل جائیں تو اتار لیں اور مازو کو نکال کر صاف کرکے دھوپ میں خشک

کرلیں۔ ماش کو کہیں ایسی جگہ ضائع کر دیں جہاں کوئی جاندار اسے نہ کھا سکے' اب مازو خشک شدہ کو باریک پاؤڈر بنالیں اور اس میں ہم وزن عمدہ اصلی کشتہ قلعی جو بھنگ میں رکھ کر جلایا گیا ہو ملا دیں اور محفوظ کرلیں۔ اس دوا کو ایک رتی کی مقدار میں ایک چمچ مکھن خالص میں رکھ کر صبح ناشتے سے آدھا گھنٹے پہلے کھالیا کریں چالیس دن کے بعد پیشاب کا معائنہ دوبارہ کروائیں اور ہمیں مطلع کریں۔

میری نماز.......میرا وضو.......

سوال: میری عمر 19 سال ہے پیشاب کرنے کے بعد ایک دو قطرے رہ جاتے ہیں بہت کوشش کے باوجود خارج نہیں ہوتے جب میں تھوڑا چل پھر کے بیٹھتا ہوں تو وہ خارج ہوجاتے ہیں اور میرے کپڑے ناپاک ہوجاتے ہیں اور میں نماز ادا نہیں کرسکتا' کئی مرتبہ تو میری نماز' میرا وضو ٹوٹ جاتا ہے اور ناک کیساتھ گالوں پر دانے نکل آئے تھے جو تقریباً تین سال تک رہے۔ جس کے لئے میں نے بہت کریمیں استعمال کیں مگر کچھ اثر نہیں ہوا۔ میں نے غلط کام چھوڑے تو دانے بھی ختم ہوگئے بس کچھ نشان باقی ہیں۔ **(محسن شفیق، راولپنڈی)**

جواب: 7 دانے بادام رات کو پانی میں بھگو دیں' صبح چھیل کر اچھی طرح چبا کر کھالیں۔ دوپہر کو کھانا کھانے کے بعد عمدہ سندر خانی کشمش ایک دو مٹھی کھائیں۔

کمزور ہوتا جارہا ہوں

سوال: میری عمر سترہ سال ہے' نویں جماعت کا طالب علم ہوں' پڑھائی میں بہت اچھا ہوں۔ مگر مجھے ایک بیماری لگ گئی ہے وہ یہ ہے کہ پیشاب میں قطرے آتے ہیں جب رات کو سو کر اٹھتا ہوں تو قطرے زیادہ آتے ہیں جب سے یہ بیماری لگی ہے میں بہت پریشان رہتا ہوں۔ اس لیے اب پڑھائی میں بھی دل نہیں لگتا۔ نظر بھی کمزور ہورہی ہے اور خود بھی بہت کمزور ہوتا جارہا ہوں۔ **(مبشر، بہاولپور)**

جواب: یہ کوئی بیماری نہیں ہے، آپ غذا میں انڈا مرچ اور گرم مصالحہ بند کردیں۔

اسپغول کی بھوسی ایک چائے کا چمچ ایک کپ پانی میں حل کر کے ذرا سی چینی ملا کر صبح، شام خالی پیٹ پی لیا کریں، ماحول کی تبدیلی بھی ضروری ہے۔ پانچوں وقت جماعت سے مسجد میں جا کر نماز پابندی سے پڑھیں۔ عبقری کی ویب سائٹ سے حکیم صاحب کا درس ڈاؤن لوڈ کر کے سنیں۔ قرآن شریف ترجمہ کے ساتھ روزانہ گھر میں پڑھیں۔ امید ہے فائدہ ہوگا یہی وقت توجہ کا ہے۔

بیماریوں سے نجات

سوال: میری عمر سترہ سال ہے، میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے سارا دن موشن نہیں آتا لیکن جب صبح باتھ روم جاتا ہوں تو پتلا آتا ہے۔ میں اس مسئلے سے بہت زیادہ پریشان ہوں اور دوسرا مجھے پیشاب کرنے کے بعد قطرے گرتے ہیں جو ایک سال سے زائد عرصے سے ہیں۔ مجھے کمزوری بہت زیادہ ہے، سردیوں میں بالکل ٹھیک رہتا ہوں لیکن گرمیوں میں مجھے موشن پہلے ٹھیک آتے ہیں پھر خراب آتے ہیں میں نے اس بیماری کو دور کرنے کیلئے بہت سی ادویات لی ہیں مگر آرام نہیں آیا۔ پرہیز وغیرہ بہت زیادہ کرتا ہوں مگر آرام نہیں آتا۔ مجھے کوئی ایسی غذا بتائیں جس سے میں ان بیماریوں سے نجات پاؤں۔ (طارق، بہاولپور)

جواب: کھانا کھانے کے بعد دو عدد کیلے کھالیا کریں۔ دودھ نہ پئیں، مرچ مصالحوں سے پرہیز کریں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

جریان کا آسان علاج

سوال: میں کچھ عرصہ بُرے کاموں میں مبتلا رہا جس کی وجہ سے مجھے پیشاب کرتے وقت یا کرنے کے بعد جریان کے قطرے آتے ہیں، میں اس وجہ سے بہت پریشان ہوں، بازو خول بن چکے ہیں، طاقت نہیں، چہرے پر دانے بہت نکلتے ہیں ان میں مواد بھی ہوتا ہے، بہت دوائی اور کریمیں استعمال کیں لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ (ماجد، گوجرانوالہ)

جواب: سب سے اچھا اور سستا علاج تو یہ ہے کہ بُرے کاموں سے سچی توبہ کرلیں،

آئندہ بُرے کاموں کا خیال بھی دل میں نہ لائیں، اچھی سوسائٹی اچھے ماحول کو اپنائیں۔ انڈا، مرغی، مچھلی، مرچ گرم مصالحوں سے پرہیز کریں، گیارہ دانے بادام اور اکیس دانے عمدہ کشمش رات کو دھو کر پانی میں بھگو دیں۔ صبح دانہ دانہ کر کے اچھی طرح چبا کر کھائیں اور کشمش والا پانی اوپر سے پی لیں۔ سبزیاں، پھل کھائیں۔ دفتر عبقری سے ٹھنڈی مراد اور اکسیر البدن لے کر کچھ عرصہ مسلسل استعمال کریں۔ خالص عمدہ مکھن صبح ناشتہ میں ضرور کھائیں۔

پیشاب کے قطرے

سوال: میں جب بھی پیشاب کر کے باہر آتا ہوں تو پیشاب کے دو تین قطرے کپڑوں کو خراب کر دیتے ہیں، میں نماز کا پابند ہوں عمر 15 سال ہے اور اللہ کے کرم سے میں ہر طرح سے ٹھیک ہوں، کچھ بھی نہیں ہے بس یہی بیماری ہے جس کا مجھے وہم لگا رہتا ہے۔ (ایان، لاہور)

جواب: آپ ٹھنڈی مراد اور اکسیر البدن پانچ یا چھ ڈبیاں مسلسل کھائیں اور پھر دوبارہ لکھیں، انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

رنگت پیلی اور سیاہ

سوال: میں ایف ایس سی کا طالب علم ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ آج سے چند سال پہلے برے دوستوں کی صحبت اور قابل اعتراض فلمیں دیکھنے کی وجہ سے برباد ہو گیا ہوں۔ مجھے پیشاب کے بعد قطرے آتے ہیں جس کی وجہ سے میرے کپڑے ناپاک ہو جاتے ہیں اور بہت کمزور ہو گیا ہوں۔ میری رنگت بھی پیلی اور سیاہ ہو رہی ہے ابھی میری عمر صرف سولہ سال ہے لیکن میرے بدن میں بہت درد ہوتا ہے۔ شرم کی وجہ سے میں کسی سے اپنا مسئلہ نہیں بیان کر سکتا۔ عبقری کے توسط سے آپ کے جواب کا منتظر ہوں۔ مجھے آپ کوئی غذا اور دوائی بتائیں جس سے میں دوبارہ اپنی کھوئی ہوئی دولت صحت پا سکوں، میں بہت پریشان ہوں۔ (افضل، فیصل آباد)

جواب: توبہ ہی علاج ہے۔ اچھی غذا کھائیں' انڈا' مرچ' گرم مصالحہ' مرغ وغیرہ سے پرہیز رکھیں۔ عمدہ انگور' کشمش' بادام' خالص مکھن مفید ہے۔ ٹھنڈی چیزوں بوتل' دودھ' دہی' چاول' ٹھنڈی سبزیوں سے پرہیز کریں۔ بکرے کا گوشت اور روٹی' کبھی بکرے کے گوشت میں سبزیاں ڈال کر پکالیا کریں۔ سوسائٹی اور ماحول کی تبدیلی کیلئے برے دوستوں کی صحبت ترک کردیں۔

نوجوانوں کیلئے لاجواب نسخہ

سوال: میری عمر 21 سال ہے' پیشاب کے ساتھ قطرے آتے ہیں' وہ بھی لیس دار، میں نے اس کے علاج کیلئے بہت دھکے کھائے ہیں مگر سوائے وقتی فائدہ کے اور کچھ حاصل نہ ہوا۔ اس کا مستقل علاج تجویز فرمادیں۔ **(عبدالقیوم خان، ملتان)**

جواب: ایک نسخہ بہت اعلیٰ قسم کا بزرگوں سے ملا تھا وہی پیش کر رہا ہوں' شفاء من جانب اللہ ہے۔ **ھوالشافی:** الائچی خورد اور سرد چینی ہم وزن لے کر کوٹ کر باریک پیس لیں اور کپڑ چھان کرلیں اور اتنی مقدار میں ہی شکر شامل کر کے نصف چمچ چائے والی صبح و شام نہار منہ دیں۔ دو ہفتہ میں مکمل فائدہ ہوگا۔ اسی نسخہ کو لیکوریا کیلئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

پیشاب کے قطرے آتے ہیں

سوال: میری عمر تقریباً 25 سال ہے' کئی سال سے میں پیشاب کے قطروں کی وجہ سے بہت پریشان ہوں' ان قطروں کی وجہ سے بہت بے چین رہتا ہوں اور حکیموں سے دوائی بھی لے کر کھائی ہے۔ جتنی دیر دوائی استعمال کریں آرام آجاتا ہے اور کچھ دن بعد وہی بات سامنے آجاتی ہے۔ مجھے قبض بھی رہتی ہے اور میں زیادہ مرچ مصالحوں والے کھانے بھی نہیں کھاتا۔ گرم چیزوں سے پرہیز کرتا ہوں کیونکہ زیادہ مرچ والا کھانا کھاؤں تو میں پیشاب کروں تو محسوس ہوتا ہے کہ مرچ کھائی ہے اور ہاضمہ بھی ٹھیک نہیں رہتا جبکہ درد محسوس ہوتا ہے اس لیے سادہ کھانا کم مرچ والا کھاتا

ہوں۔کوئی دوا بتائیں مہربانی ہوگی۔ (محمد عمران، ملتان)

جواب: اسپغول کی بھوسی آدھی چائے کی چمچ ایک کپ پانی میں حل کرکے دن میں تین بار غذا سے آدھے گھنٹے پہلے پئیں۔ غذا کے بعد جوارش شاہی پونی چمچ کھائیں۔ ناشتہ میں جَو کا دلیہ دودھ میں پکا کر کھائیں۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔

شوگر کبھی لاعلاج تھی!!!

سوال: محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میرے شوہر جن کی عمر 52 سال ہے ان کو پچھلے 10 سال سے شوگر ہے۔ پہلے تو پرہیز اور Walk سے ان کی شوگر ٹھیک رہتی تھی لیکن 4 سال سے وہ دوائی ''ڈایا مائکرودن'' روزانہ 1 گولی لے رہے ہیں لیکن کوئی فرق نہیں پڑ رہا۔ میں اکثر آپ کی کتابیں پڑھتی ہوں میں نے آپ کے مختلف علاج کے بارے میں پڑھا، اسی امید پر خط لکھ رہی ہوں بیشک شفاء تو اللہ تعالیٰ ہی دیتا ہے لیکن شاید آپ وسیلہ بن جائیں۔ میں آپ کے ہاتھ سے دوائی بنوانا چاہتی ہوں۔ آپ قرآنی آیات پڑھ کر دم کر کے دوائی ارسال کریں یا کیا طریقہ ہوگا؟ کیونکہ میں ملتان میں رہتی ہوں میرے شوہر کی شوگر اب Fasting یعنی خالی پیٹ 230 تک ہے۔ مجھے بڑی فکر ہے، ان کی ٹانگوں میں بہت درد ہے، پیاس لگتی ہے، بار بار پیشاب کرتے ہیں اور سست اور تھکے ہوئے رہتے ہیں۔ دوائی منگوانے کا مفصل طریقہ ارسال فرمائیں بہت شکر گزار اور بہت دعائیں آپ کیلئے ہوں گی۔ شکریہ!

(م۔ا، ملتان)

جواب: آپ مستقل مزاجی سے مریض کو یہ نسخہ استعمال کروائیں: تخم سرس، ریٹھا، کلونجی، ہموزن کوٹ پیس کر کیپسول میں بھر لیں ایک کیپسول صبح دوپہر شام 3 ماہ مستقل استعمال کروائیں۔

ٹانگوں میں درد، شوگر

سوال: جناب محترم حکیم طارق محمود صاحب، السلام علیکم! میں نے پچھلے سال رمضان

شریف میں آپ کی کتاب ''نباتاتِ قرآنی اور جدید سائنس'' خریدی تھی۔ دورِ حاضر میں یہ دین کی خدمت اور دنیا کی بہت اچھی خدمت ہے۔ اللہ تعالیٰ جزائے خیر دے آمین! آپ نے کتاب کے صفحہ نمبر 285 پر حرز جان بنانے والا خاص الخاص نسخہ لکھا ہے۔ میں نے نسخہ تو بنالیا ہے آپ نے اس میں استعمال کا طریقہ نہیں لکھا۔ جو شاید حکیم صاحبان کے لئے چھوڑ دیا۔ نیچے جگہ بھی خالی ہے، مہربانی فرما کر اگلے ایڈیشن میں نسخہ کے استعمال کا طریقہ بھی لکھ دیں تا کہ مجھ جیسے قاری کو بھی فائدہ پہنچ سکے۔ میری عمر 56 سال ہے، تین چار ماہ سے شوگر بھی ہوگئی ہے۔ میری والدہ اور چھوٹے بھائی کو بھی ہے، ٹانگوں میں درد رہتا ہے۔ مہربانی فرما کر طریقہ استعمال لکھ کر بھیج دیں۔

(م۔ا۔ت، جامشورو)

جواب: آپ اس نسخے کو مکمل سمجھیں، لاجواب ہے۔ مزید آپ کو ایک نسخہ بتاتے ہیں، یادگار ہے۔ کلونجی، سونف، اجوائن، نوشادر اور کالی مرچ، ہموزن کوٹ پیس کر 1/2 چمچ 3 بار کھانے کے بعد لیں پھر اس کا کمال دیکھیں۔

اعصابی کھچاؤ

سوال: جناب حکیم طارق محمود صاحب السلام علیکم! میری عمر ۶۰ سے ۶۵ سال ہے میں شوگر اور بلڈ پریشر کی مریض ہوں۔ بلڈ پریشر تو پھر دواؤں سے کنٹرول رہتا ہے لیکن شوگر بڑھی رہتی ہے۔ تین سو سے چار سو تک یا اس سے بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ آنکھوں کی روشنی بہت خراب، اعصابی کھچاؤ بہت رہتا ہے۔ جبڑے، سر، گردن کی رگیں اینٹھتی ہیں، پاؤں پر ورم بہت رہتا ہے، پیٹ بھی بڑھا ہوا ہے۔ صبح شام انسولین لیتی ہوں، انسولین کی خوراک بڑھتی جارہی ہے۔ اس کے باوجود شوگر کنٹرول میں نہیں۔ ذرا سی بد پرہیزی ہو جائے، یا انسولین نہ لگے، تو فوراً شوگر بڑھ جاتی ہے۔ دو سال پہلے بہت طبیعت خراب ہوگئی تھی، ہسپتال میں آئی سی یو میں رہی۔ شوگر بڑھ گئی تھی، 400 ہوگئی تھی، دل بند ہو گیا تھا، انسولین لگا کر کنٹرول کیا۔ جب سے انسولین صبح

شام لگ رہی ہے، ڈاکٹروں نے سارے ٹیسٹ کروائے۔ جگر بڑھا ہوا ہے، دل بھی بڑھا ہوا ہے، چلنے میں سانس پھولتا ہے، یورک ایسڈ، کولیسٹرول بڑھا رہتا ہے۔ پیشاب میں پروٹین بھی جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں گردے خراب ہو رہے ہیں، شوگر کنٹرول رکھیں، حکیم صاحب، میرا وزن بہت زیادہ بڑھتا ہی جا رہا ہے۔ 102KG وزن ہے۔ اتنی تکلیف کے باوجود وزن کیوں کم نہیں ہو رہا، جبکہ شروع میں شوگر ہوئی تو وزن کافی کم ہو گیا۔ پاؤں میں درد بہت ہو رہا تھا، پھر رفتہ رفتہ وزن بڑھنا شروع ہو گیا۔ حکیم جی، میں بچپن سے صحت مند تھی، کبھی بیمار نہیں ہوتی تھی لیکن شوہر کا جب سے انتقال ہوا تب سے شوگر ہو گئی۔ بچے بھی نہیں ہیں، بھائیوں کے ساتھ رہتی ہوں۔ اللہ کا شکر ہے کوئی پریشانی نہیں۔ شوگر ہوئے ۱۲ سے ۱۳ سال ہو گئے۔ پاؤں میں درد بہت ہے، چلا نہیں جاتا۔ آج سے دو سال پہلے آپ کی شوگر کی گولیوں کا نسخہ لکھا ہے وہ رسالہ میں نے پڑھا۔ اب آپ بتائیں وہ گولیاں کہاں ملیں گی، میرے لئے فائدہ مند رہے گا، کیونکہ میرا وزن زیادہ ہے دوا میں طاقت ہے، طاقت کی دوا ہے۔ ویسے مجھے کمزوری بہت لگتی ہے۔ تھوڑا سا چل پھر لوں، زیادہ بول لوں، تھکن ہو جاتی ہے چکر آنے لگتے ہیں نیند آنے لگتی ہے۔ اس لئے برائے مہربانی مجھے مشورہ دیں میں کیا کروں، مجھے نسخہ لکھ کر بھیج دیں یا دوا بھیج دیں۔ آپ اپنا مکمل پتہ لکھیں جس پر خط و کتابت صحیح کر سکوں اور ٹیلیفون نمبر اور موبائیل نمبر بھی لکھیں۔ شکریہ!

جواب: آپ حب شوگر منگوالیں اور مکمل کورس استعمال کریں۔ مزید ایک نسخہ لکھتا ہوں چاہیں تو وہ استعمال کریں۔ تخم ریحان، عقرقرحا، ریٹھا، تخم سرس، ہموزن لے کر پیس کر بڑے کیپسول بھر کر دن میں 3 بار ایک کیپسول پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔

شوگر کا موذی مرض

سوال: عرض ہے کہ میری والدہ صاحبہ عرصہ دس سال سے شوگر کے موذی مرض میں مبتلا ہیں۔ ایلو پیتھک اور ہومیو پیتھک علاج کرایا ہے۔ اس سے شوگر کبھی ختم تو کبھی کم

اور کبھی زیادہ بھی ہوجاتی ہے۔مگر ان دوائیوں سے کنٹرول کرنے کی کوشش اب تک ہورہی ہے۔اب تو سیدھا پیر بھی بالکل حرکت نہیں کرتا۔تقریباً چار سال سے سیدھے ہاتھ کی انگلیاں بھی منجمد ہوگئی ہیں۔بڑے بڑے ڈاکٹروں کو دکھایا ہے لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ڈاکٹر کہتے ہیں کہ فالج نہیں ہے لیکن انگلیوں میں حرکت نہیں ہے۔سیدھا ہاتھ تو کہنی سے مڑ گیا ہے اور سینے کے ساتھ لگا رہتا ہے کھینچ کر سیدھا کرو تو پھر سیدھا ہوتا ہے لیکن جیسے ہی اپنا ہاتھ (جس سے پکڑ کر کھینچا تھا) ہٹاؤ تو پھر ان کا ہاتھ اسی طرح سینے سے لگ جاتا ہے، پاؤں اور ہاتھ میں درد بھی ہوتا ہے۔کسی کے سہارے کے بغیر نہیں چل سکتیں۔(**طاہر جاوید**)

جواب: محترم! شوگر کی وجہ سے یہ تمام بیماریاں شروع ہوئی ہیں۔آپ دراصل شوگر کا ہی علاج کرائیں۔شوگر کا نسخہ عبقری رسالہ میں شائع ہوا ہے۔بے شمار لوگوں کو فائدہ ہوا ہے، اکثر کو تو حیرت انگیز فائدہ ہوا ہے۔آپ خود بنا سکتے ہیں۔مکمل کورس سات ڈبیوں کا ہوتا ہے، ایک ڈبی آٹھ سے دس دن تک ہوتی ہے۔ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

پانچ سال سے ذیابیطس کی شکایت

سوال: میری عمر 52 سال ہے پانچ سال سے ذیابیطس کی شکایت ہے۔عمر کیساتھ وزن اور جسامت میں اضافہ ہوتا جارہا ہے حالانکہ مکمل پرہیزی غذائی استعمال کررہی ہوں، میرا تعلق کھاتے پیتے گھرانے سے ہے۔آپ جو بھی علاج تجویز فرمائیں گے اس پر عمل کروں گی۔(**شائستہ قمر، راولپنڈی**)

جواب: شائستگی صحت یہ ہے کہ انسان صحت کو عطیہ باری تعالیٰ سمجھ کر اور قرار دے کر اپنے جسم و جان کا احترام کرے، یہ کھاتے پیتے گھرانے ہی ہیں جہاں ذیابیطس زیادہ تر داخل ہوئی ہے اور پھر ہزار پریشانیوں کا سبب بن جایا کرتی ہے۔شائستگی غذا یہ ہے کہ انسان اپنے جسم کی ضرورت کا بھی خیال رکھے، اکثر و بیشتر لوگ اس کا خیال نہیں کرتے اور کھا کھا کر بیماریاں مول لیتے رہتے ہیں۔ذرا غور تو کیجئے کہ ہم آخر دن میں

تین کھانے کیوں کھاتے ہیں؟ ایک ناشتہ' ایک کھانا آخر کیوں صحیح نہیں ہے۔ ازروئے سائنس اور ازروئے شرع دن کا کھانا (لنچ) کسی طرح صحیح نہیں ہے' مگر ہم ناشتوں میں پراٹھے' لنچ میں گوشت روٹی اور ڈنر میں کباب گوشت خوب کھا رہے ہیں۔ یہ غذا شائستگی نہیں ہے۔ محترمہ شائستہ آپ سب سے پہلے دن کا کھانا چھوڑ دیں۔ یہ سب سے بڑا علاج ہے۔ ایک بات یہ سمجھ لیجئے کہ ذیابیطس کا اب تک کوئی علاج معلوم نہیں ہوسکا، اب پرہیز ہی اس کا مداوا ہے۔ ایسی تمام ترکاریاں جو زمین کے اندر پیدا ہوتی ہیں ان سے پرہیز' شکر سے پرہیز اور اناج کم از کم مناسب ہوگا کہ آپ صبح کو ایک دو میل چلا کریں۔

شوگر ہوگئی ہے

سوال: حکیم صاحب! میری عمر 45 سال ہے' عرصہ 3 سال سے شوگر ہوگئی ہے' سر پر بہت ذمہ داریاں ہیں' جسم برف کی طرح پگھلتا جارہا ہے' اب تو صحیح طرح سے کوئی کام بھی نہیں ہو پاتا۔ علاج بہت کرائے ہیں مگر افاقہ نہیں ہورہا۔ آپ سے گزارش ہے کہ علاج کے ساتھ احتیاطی تدابیر بھی بتادیں۔

جواب: ذیابیطس شوگر ایک ایسا مرض ہے جس میں خون میں گلوکوز کا تناسب معمول سے زیادہ ہوتا ہے ذیابیطس کا مرض اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب لبلبہ کی نشاستہ دار اشیاء کے عمل استحامر (میٹابولزم) کیلئے کافی مقدار میں انسولین پیدا کرنے کی صلاحیت یا تو کم ہوجاتی ہے یا مکمل طور پر ختم ہوجاتی ہے جب خون میں گلوکوز کی تعداد 100 ملی لٹر پلازما میں 180 ملی سے زیادہ ہوجاتی ہے تو گلوکوز پیشاب کے راستے خارج ہونا شروع ہوجاتا ہے اس پیشاب میں شکر آنے کی وجہ سے مریض کو پیشاب بکثرت آنا شروع ہوجاتا ہے اور خاص طور پر پیشاب کی مقدار رات کے وقت بہت زیادہ ہوجاتی ہے۔ پیاس لگتی ہے۔ اکثر مریضوں میں بھوک کا بڑھ جانا' کمزوری' وزن میں کمی' اعصاب' گردے' بینائی' دل' خون کی نالیاں متاثر ہوتے ہیں۔ اگر ذیابیطس کا بروقت سی جسمانی

پیچیدگیاں مثلاً پاؤں میں ٹھنڈک اور جلن کا احساس، گردوں کا فیل ہوجانا، اندھاپن، دل کے نقائص وغیرہ پیدا ہو سکتے ہیں۔ ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کے لیے اگر ان باتوں کا خیال رکھا جائے تو اچھے نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ پانچ وقت کی نماز کی ادائیگی ضروری ہے۔ صبح کی سیر باقاعدگی سے ورزش، تمباکو نوشی، ننگے پاؤں چلنے سے احتیاط، یہ وہ باتیں ہیں جو ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ان پر عمل کرنا ضروری ہے۔

شوگر کی کمزوری

سوال: شوگر اور کمزوری بہت زیادہ ہے، آپ کوئی ایسا نسخہ لکھیں جو بنانے میں آسان اور ہر مریض خود تیار کر سکے کیونکہ یہ مرض ساری عمر کے لیے ہے، روز دوا بھی کھانی پڑتی ہے۔ ایسا خاص نسخہ ہو جو ان کی کمزوری کو دور کرتا ہو، ہاتھوں پیروں میں جان آجائے، خاص طور پر دماغ اور دل میں قوت رہے، جسم کو کھوکھلا نہ ہونے دے۔ شادی شدہ مریضوں اور بوڑھے لوگوں کی کیفیت کو بھی سامنے رکھیں۔ **(سلطان، مانسہرہ)**

جواب: کریلا سبز بیج نکال کر نیم کے سبز پتے دس دس گرام نیم کے پتوں کو اچھی طرح دھولیں پھر دونوں دوائیں ایک اچھی نہ گھسنے والی کھرل میں ڈال کر رگڑیں۔ ضرورت ہو تو دو چار قطرے پانی کے ڈال سکتے ہیں جب چٹنی سی بن جائے تو تین سال پرانی جامن کی گٹھلی کا مغز، مغز کرنجوہ، کالی ہرڑ، ایک ایک دس گرام کوٹ چھان کر سفوف بنالیں اور اسی کھرل میں ڈال کر پیس لیں۔ ضرورت ہو تو تھوڑا سا ضرورت کے مطابق پانی شامل کر سکتے ہیں۔ جب خوب خوب باریک ہوجائے تو چنے سے ذرا بڑی گولیاں بنا کر خشک کرلیں۔ مگر خیال رہے کہ خشک ہونے پر گولی کا سائز چنے کے دانے سے بڑا نہیں ہونا چاہیے۔ یہ ایک ایک گولی صبح ناشتے کے بعد دو گھنٹے بعد اور شام کو چائے کے بعد کھائیں۔ اس کے علاوہ شوگر کے مریضوں کی کمزوری دور کرنے کیلئے ایک خاص نسخہ حکیم دوست محمد صابر ملتانی رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے وہ بھی ہدیہ قارئین ہے:۔

ھوالشافی: حرمل، خراطین مصفی خشک، ہموزن کوٹ چھان کر کھرل میں ڈال کر ذرا سا

پانی شامل کر کے کھرل کریں جب گولی بنانے کے قابل ہو جائے تو چنے کے دانے کے برابر گولیاں بنالیں اور خشک ہونے پر غذا کے بعد ایک ایک گولی دوپہر رات کو پانی سے کھائیں۔ ہائی بلڈ پریشر' گردوں کی خرابی' پیٹ کی خرابی میں یہ ادویات استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔شوگر کا ایلو پیتھک علاج نہ چھوڑیں اسے بھی جاری رکھیں۔

شوگر کے نسخے

سوال: حکیم صاحب آپ سے گزارش ہے کہ شوگر کے علاج کیلئے چند مفید نسخے بتادیں تا کہ عوام کا بھلا ہو سکے۔

جواب: حسب ارشاد دو نسخہ جات پیش خدمت ہیں۔مغز بادام قندھاری دوصد گرام' کلونجی میتھرے' اندر جو تلخ ہر دوا پچاس گرام سب کو مناسب طریقہ سے پیس کر ایک تا دو گرام دونوں وقت کھانے کے دوران کھائیں۔ دوسرا نسخہ تخم کاسنی' رسونت انڈیا' برگ تخم شاہترہ' گل افسنتین' ہر دوا صاف کر کے پچاس گرام لیں پھر ان کو پیس کر ڈبل زیرو کے کیپسول بھر کر ایک ایک دونوں وقت کھانے کے دوران کھلائیں۔ یاد رہے کہ دونوں نسخہ جات ایک ہی وقت میں مریض کو کھلائیں۔ ان دونوں نسخہ جات کے استعمال سے کسی قسم کا کوئی نقصان نہیں ہے۔ یہ بھی مناسب ہوگا کہ دوا کھانے کے بعد ایک ایک کپ دودھ پئیں تا کہ بعض افراد کے مزاج میں گرمی خشکی کا اثر نہ کرے۔

پنڈلیاں اکڑ جاتی ہیں

سوال: مجھے عرصہ 20 سال سے شوگر ہے، ڈاکٹر سے علاج کروا رہا ہوں۔ شوگر ہمیشہ دوسو سے زیادہ رہتی ہے، آج کل بھی شوگر کنٹرول نہیں ہو رہی ہے جس کی وجہ سے ڈاکٹر نے انجکشن تجویز کیے ہیں۔ دوا کے ساتھ انسولین بھی لگوا رہا ہوں۔ اب شوگر 129 یا150 ہوتی ہے، اللہ کا شکر ہے وہیل پاور سے چل رہا ہوں۔ایک تکلیف ایسی ہے کہ جس سے بہت زیادہ پریشان ہوں' میری دونوں ٹانگوں میں جان نہیں

ہے۔ بہت مشکل سے چلتا ہوں' زمین پر نہیں بیٹھ سکتا' تیز نہیں چل سکتا۔ پنڈلیاں اکثر اکڑ جاتی ہیں، رات کو موزے پہن کر سوتا ہوں۔ ایسا لگتا ہے کہ جیسے ٹانگوں میں زخم ہے، بعض دفعہ تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے ٹانگوں کی جان نکل گئی ہے۔ سارے ٹیسٹ کروالیے ہیں سب ٹھیک ہیں۔ آج کل پیر سوج رہے ہیں' جوتا بھی نہیں پہن سکتا، اوپر کا جسم بالکل صحتمند ہے۔ کوئی یہ نہیں کہہ سکتا کہ مجھے شوگر ہے مگر ٹانگیں ایسی ہیں کہ ان کے اوپر بالکل گوشت نہیں ہے۔ صرف ہڈیاں نظر آتی ہیں اور بعض دفعہ پاؤں کی انگلیاں اکڑ جاتی ہیں۔ ایسا علاج بتائیں کہ جس سے شوگر کنٹرول ہو سکے اور کمزوری ختم ہو جائے اور ٹانگوں کا درد بالکل ٹھیک ہو جائے۔ **(اویس شاہ، لاہور)**

جواب: عمدہ قسم کی بڑے سر والی لونگیں گرائنڈر میں باریک کر کے رکھیں اور صبح و شام خالی پیٹ ایک چٹکی دوائی لیکر چائے سے پھانک لیں دو ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔

''مرکی'' کیا ہے؟

سوال: میری عمر 35 سال ہے۔ آپ مجھے کوئی گھریلو دوا بتائیں جو میں استعمال کروں اور وہ شوگر کیلئے فائدہ مند ہو اور بآسانی مل جائے۔ دوسرے یہ کہ آپ نے کسی کو دانت کیلئے ایک جڑی بوٹی بتائی تھی جس کا نام ہے ''مرکی'' کیا وہ میں بھی استعمال کر سکتی ہوں کیونکہ دانت بھی کمزور ہو رہے ہیں اور مسوڑھے اپنی جگہ چھوڑ رہے ہیں' آگے کے دو دانت بھی ہلتے ہیں۔ ایک پنساری کی دکان سے ''مر'' منگوائی ہے۔

(سویرا کریم، لاہور)

جواب: بلڈ شوگر کیلئے ''اندر جو'' مفید ہے' استعمال کرتی رہیں۔ ''اندر جو'' کے علاوہ بھی بہت دوائیں ہیں' مگر یہ سب ادویات وقتی فائدہ کرتی ہیں۔ دوا کا اصل نام تو ''مرکی'' ہے۔ بہت مفید دوا ہے۔

جسمانی کمزوری اور خراب صحت

احساس کمتری کا شکار ہوں

سوال: میرا پہلا مسئلہ یہ ہے کہ میرا جسم بہت زیادہ کمزور ہے۔ قد 5 فٹ اور لمبا ہونے کی وجہ سے زیادہ کمزور لگتی ہوں قد کے لحاظ سے وزن بہت کم ہے اور میرا وزن 47 کلو ہے چہرہ بھی کمزور، لمبا اور بالکل بے رونق ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ اعصابی کمزوری بہت زیادہ ہے اور معدے میں گیس بھی بہت رہتی ہے۔ تیسرا مسئلہ: جس کی وجہ سے میں دن بدن احساس کمتری کا شکار ہوتی جارہی ہوں۔ میرے بریسٹ کا سائز بہت کم ہے، میری عمر 21 سال ہے اور سائز 12 یا 13 سال کی عمر کا ہے۔ کہتے ہیں املی کھانے سے بریسٹ کا سائز بڑھتا ہے مگر املی کا استعمال کس طرح کیا جائے میرے لئے مہربانی فرما کر کوئی نسخہ تجویز فرمائیں۔ (س۔م، اسلام آباد)

جواب: بہن آپ اسلام آباد اپنی نبض دکھا دیں۔ ویسے آپ کیلئے یہ نسخہ نہایت مفید ہے، خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا 1/2 چمچ دن میں 3 بار کھانے سے قبل جوارش شاہی ایک چمچ صبح وشام پانی کے ہمراہ کھانے سے قبل یہ نسخہ 40 دن استعمال کر کے پھر لکھیں۔

نظر دن بدن کمزور ہوتی چلی گئی

سوال: میں اپنی آنکھوں کے مسئلے کے سلسلے میں آپ کو خط لکھ رہا ہوں 1992ء میں مَیں نے نوشہرہ CMH میں آنکھوں کا چیک اپ کروایا کیونکہ مجھے اشیاء واضح طور پر نظر نہیں آتیں ڈاکٹروں نے چیک اپ کرنے کے بعد کہا کہ نظر کمزور ہے اور عینک کا نمبر لکھ کر دے دیا کہ میں عینک استعمال کروں لیکن عینک کے باوجود نظر دن بدن کمزور ہوتی چلی گئی اور نمبر تبدیل ہوتے گئے۔ پانچ سال تک ایسا ہی ہوتا رہا پھر دوبارہ چیک اپ ہوا تو ڈاکٹروں نے کہا تمہیں Keratoconas بیماری

ہے جو لاعلاج ہے۔ الشفاء ہسپتال راولپنڈی، ملٹری ہسپتال، مشن ہسپتال ٹیکسلا ہر جگہ چیک اپ کرایا اور ہر جگہ ڈاکٹروں نے یہی بیماری تشخیص کی اور اسے لاعلاج قرار دیا اور کہا کہ ایک ہی حل ہے کہ آنکھ تبدیل کروالو۔ میں نے آپ کے متعلق پڑھا اور آپ کو خط لکھ رہا ہوں کہ اس سلسلے میں علاج بتادیں۔ نوٹ اس بیماری میں آنکھ کا قرنیہ کون کی طرح ہو جاتا ہے۔ **(خالد جاوید)**

جواب: بھائی یہ مرض ہرگز لاعلاج نہیں بلکہ قابل علاج ہے۔ کم از کم چھ ماہ توجہ سے مندرجہ ذیل دوائی استعمال کریں بہت افاقہ ہوگا۔ بے شمار مریضوں کی عینک اتر چکی ہے۔ اطریفل اسطخدوس، اطریفل کشنیز، خمیرہ گاؤزبان طریقہ ڈبیوں کے اوپر لکھی ترکیب کے مطابق استعمال کریں، کسی اچھے دواخانے کی دوائی لے لیں۔ مزید سونف 250 گرام، مصری 250 گرام کالی مرچ 50 گرام کوٹ کر سفوف تیار کریں ایک چمچ دن میں تین بار دودھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

پتلی پتلی کلائیاں، سوکھے ہوئے گال

سوال: میری عمر 24 سال ہے میں بلا کی کمزور ہوں میرا وزن بہت ہی کم ہے۔ پتلی پتلی کلائیاں، سوکھے ہوئے گال، پتلا سوکھا سڑا بدن، تمام جسم کی ہڈیاں نکلی ہوئی ہیں اسی سبب سے میری منگنی ختم ہوگئی ہے۔ مجھے کوئی آسان سا علاج بتائیں۔ **(شاہانہ، گوجرانوالہ)**

جواب: آپ غذائی قلت کا شکار ہیں پوری غذا نہ ملنے سے یہ تمام کمزوریاں ہوئی ہیں روزے صرف رمضان شریف کے رکھیں رمضان شریف کے فرض روزوں کے علاوہ دوسرے روزے رکھنے سے آپ میں مزید غذائی قلت ہو سکتی ہے۔ نفل اور وظائف وغیرہ غذا کا متبادل نہیں ہیں۔ خالص مکھن اور عمدہ دیسی گھی کو بھی انسانی صحت کے لیے پیدا کیا گیا ہے۔ جہاں ضروری ہو وہاں ان کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔ خشکی سے بدن سکڑتا ہے اور تری سے جسم پھیلتا ہے، دوا صرف بیماری کیلئے ہے۔ مرض کیلئے معالج دوا تجویز کرے تو اسے ضرور استعمال کرنا چاہئے مگر جہاں غذا

کی ضرورت ہو وہاں دوا کا تجویز کرنا لاعلمی کی دلیل ہے۔

بچی کی پیدائش کے بعد کمزوری

سوال: میری شادی کو ڈیڑھ سال ہو گیا ہے اور ایک بچی ہے جسکی پیدائش سے پہلے میں بالکل ٹھیک تھی مگر بچی کی پیدائش کے بعد میں سوکھ گئی ہوں، چہرے کا رنگ کالا، آنکھیں زرد اور چہرہ مرجھا گیا ہے۔ **(نازنین، سکھر)**

جواب: آپ ایل ایف ٹی کی رپورٹ کی فوٹو کاپی ارسال کریں۔

عرصہ دراز سے بیمار ہوں

سوال: حکیم صاحب میں عرصہ دراز سے بیمار ہوں صحت نہیں بنتی، ہڈیوں کا ڈھانچہ بنتا جارہا ہوں' گال پچک گئے ہیں جگہ جگہ سے علاج کرایا ہے' پانی کی طرح پیسے بہا دیئے ہیں۔ مہربانی کر کے اچھی سی دوا تجویز کر دیں۔ **(محمد خان، قصور)**

جواب: صبح دیسی انڈے کو ہاف بوائل کر کے اس کی زردی نکال کر پانچ چمچ خالص شہد ملا کر کھائیں۔ دوپہر رات چرند پرند بھون کر کھائیں۔

ڈھانچہ بن کر رہ گیا ہوں

سوال: محترم میں مختلف پریشانیوں کا شکار ہوں جن میں سے ایک میرے جسم کا دبلا پتلا ہونا بھی ہے۔ میری عمر تقریباً 25 سال ہے لیکن بظاہر میں ہڈیوں کا ایک ڈھانچہ ہوں۔ جسم میں قوت و طاقت کا فقدان ہے اور میرے چہرے پر بھی گوشت نہیں ہے گال اندر کی طرف دھنسے ہوئے ہیں۔ **(اطہر علی، سرگودھا)**

مشورہ:۔ آپ مستقل پھلوں کا استعمال کریں، تازہ جوس سبزیاں استعمال کریں۔ خوبانی خشک اور چھوارہ ایک عدد رات کو دودھ میں بھگو دیں صبح نہار منہ کھالیں اور دودھ پی لیں۔ اس طرح چند ہفتے استعمال کریں۔

ہڈیوں کا ڈھانچہ ہوں

سوال: ڈاکٹر صاحب میری عمر ۲۰ سال ہے بہت کمزور ہوں' بس ہڈیوں کا ڈھانچہ

ہوں، جسم پر گوشت کا نام نہیں کوئی ایسی دوا تجویز کریں جس سے میں موٹا اور صحت مند ہو جاؤں' آپ کو بہت دعائیں دوں گا۔ دوسرا مسئلہ: میرا چہرہ پہلے سرخ وسفید تھا اب کالا پیلا ہو رہا ہے، چہرہ بے حال اور بے رونق ہے' ڈاکٹر صاحب اس کیلئے بھی کوئی دوا تجویز کر دیں جس سے میرے چہرے کا رنگ سرخ وسفید ہو جائے۔

(اسماعیل خان، ٹل کوہاٹ)

جواب: اسماعیل عزیز آپ اپنی خورد ونوش کی عادات درست کریں' دوا کے طور پر آپ الفا ٹانک ساختہ جرمنی یا سوئٹزر لینڈ حسب ہدایات استعمال کریں، ساتھ ساتھ All phos tablets ساختہ جرمنی کی ۳ گولیاں فی خوراک روزانہ دن میں تین بار منہ میں رکھ کر چوس لیا کریں' انشاء اللہ تعالیٰ آپ موٹے تازے ہو جائیں گے اور چہرہ بھی سرخ وسفید ہو جائے گا۔

وزن کم ہے

سوال: موجودہ وزن 105 پونڈ ہے' قد 5 فٹ 5 انچ ہے' کوئی ایسی غذا' دوا اور ورزش بتایئے کہ وزن میں 20 پونڈ اضافہ ہو جائے' نشاستے دار اشیاء سے پھنسیاں ہو جاتی ہیں۔ (یونس ریاض، کوٹ رادھا کشن)

جواب: بلاشبہ آپ کا وزن کم ہے۔ آپ کا حساب غلط نہیں ہے' 20 پاؤنڈ کا اضافہ ہونا چاہیے۔ ورزشوں میں ایک بہترین ورزش صبح تیز قدمی کے ساتھ ٹہلنا ہے۔ غذا میں اس کا خیال رکھئے کہ خالص اور سادہ غذا کھانے سے غذا صحیح طور پر جزوِ بدن ہوتی ہے۔ گوشت کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ ناشتہ میں مغز بادام شیریں 12 عدد کشمش' دو تولے رات بھگو دیں صبح کھائیں اوپر سے دودھ پی لیں۔ ایک بہترین مقوی ناشتہ ہے۔

بہت زیادہ دبلا پن ہے

سوال: میری عمر تقریباً 24 سال ہے۔ بقول والدہ محترمہ کے جب میں 22 دن کا تھا

تو میں نے دودھ پینا چھوڑ دیا' بعد میں بازاری دودھ بھی ٹھیک نہ خربوزہ کھانے
بچپن میں پیٹ سے کیڑے بھی کافی مقدار میں نکلے تھے' تاہم اب
کروایا' ڈاکٹر نے کہا کہ اب پیٹ میں کیڑے نہیں ہیں۔ اس وقت سے
کافی زیادہ کمزور ہوں۔ کھایا پیا ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہوتا، معدہ وجگر نکال کر
رہتا، خون کی کمی ہے، گیس، قبض کی شکایت رہتی ہے، چہرہ بھی کافی پتلا ہے۔ جسم کے
پھولنے اور موٹا ہونے کا کوئی اچھا سا نسخہ لکھ دیں، گھر والے منگنی کا سوچ رہے ہیں.
کہتے ہیں کہ تھوڑا سا جسم بناؤ۔ **(حامد، سمندری)**

جواب:۔ عمدہ اصلی جوارش جالینوس تین گرام صبح' دوپہر' رات کو غذا کے بعد کھائیں۔ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے اکسیر البدن اور جوہر شفائے مدینہ منگوا کر استعمال کریں۔ غذا میں بادام کشمش' شہد خالص ناشتے میں لیں۔ پراٹھے سے پرہیز کریں' البتہ گرم روٹی پر خالص دیسی گھی ڈال کر کھا سکتے ہیں۔ بکرے کا گوشت، روٹی صحت بنانے کیلئے عمدہ غذا ہے جو دیسی گھی میں بھون کر کھائیں۔ موسمی پھل بھی بہت مفید ہیں۔ ان شاء اللہ صحت مند ہو جائیں گے۔

قد چھوٹا ہے

سوال: میری عمر 17 سال ہے لیکن عمر کے حساب سے میرا قد چھوٹا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ میرا قد بڑھ جائے۔ کوئی ایسا نسخہ بتائیں جس سے میرے قد میں اضافہ ہو جائے۔ کسی نے کہا تھا کہ اونٹنی کا دودھ پینے سے قد میں اضافہ ہوتا ہے لیکن شہر میں تو اونٹنی کا دودھ ملنا بہت مشکل ہے۔ دوسرا مسئلہ میری بہن کا ہے اس کی عمر 20 سال ہے وہ جسمانی لحاظ سے بہت کمزور ہے اور ہر وقت بیمار بیمار رہتی ہے، اس کو موشن بھی بہت زیادہ لگے رہتے ہیں۔ بہت علاج کروایا' کچھ فرق نہیں پڑا۔ رنگ بھی پیلا ہے اور ہڈیوں میں ہر وقت درد رہتا ہے' سر کے بال بھی بہت کمزور اور پتلے ہیں جب بھی کنگھی کرتی ہے بہت زیادہ گرتے ہیں۔ بالوں کو گھنے اور لمبے کرنے کا حل ضرور بتائیں۔ **(صالحہ گل، سکھر)**

جواب: صحت مند آدمی کا قد عام طور پر 25 سال تک بڑھتا ہے۔ قد کا تعلق وراثت سے بھی ہے اور نزلہ زکام سے بھی اس کا بہت تعلق ہے۔ موروثی اثرات کا تو کوئی مداوا نہیں ہے لیکن نزلہ زکام کا علاج ہمیشہ کسی پرانی طرز کے طبیب سے ہی کروانا چاہیے۔ اس اصول کی خلاف ورزی کرنے سے عموماً قد رک جاتا ہے بلکہ پورے جسم پر ہی برا اثر پڑتا ہے۔ اونٹنی کے دودھ سے قد کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ عربوں کے قد اونٹنی کے دودھ پینے کی وجہ سے لمبے نہیں ہیں وہاں تو اب اونٹ ریس کیلئے رکھے جاتے ہیں۔ دودھ ڈبوں کا پیتے ہیں، بالوں کا گرنا کمزوری کی وجہ سے ہے۔ کمزوری اچھی غذا کے بغیر دور نہیں ہوتی۔ اچھی عمدہ غذا کھائیں جسم میں طاقت آئیگی تو بال بھی صحت مند ہو جائیں گے۔ جسم ناتواں ہو تو تیل شیمپو بالوں کے ٹانک سب بے کار ہیں۔ ماہنامہ عبقری سے اکسیر البدن منگوا کر استعمال کریں اور بہن کو ماءاللحم استعمال کرائیں۔

دبلا پن کمزور جسم

سوال: حکیم صاحب: میری عمر 17 سال اور وزن 39 کلو ہے کمزور جسم کا مالک ہوں کسی دعوت پر جاتا ہوں تو مذاق کا نشانہ بننا پڑتا ہے پلیز کوئی اچھی سی دوا بتادیں۔

(علی محمد، راولپنڈی)

جواب: بھائی آپ اپنی خوراک پر توجہ دیں ہمیشہ جزوبدن غذا ہی بنتی ہے دوا جزوبدن نہیں بنتی۔ ہاں یہ ہے کہ دوا غذا کیلئے جزوبدن بننے کا راستہ بناتی ہے۔ آپ اپنی غذا کے ساتھ ماہنامہ عبقری کی اکسیر البدن اور جوہر شفاء مدینہ کچھ عرصہ استعمال کریں۔

آپریشن کے بعد کمزوری

سوال: میرے چار بچے بڑے آپریشن سے ہوئے۔ آخری آپریشن پانچ سال پہلے ہوا تھا اس کے بعد سے شدید کمزوری ہے، چکرا کر گر جاتی ہوں اور کئی بار زخمی ہوگئی۔ صبح بستر سے اٹھ کر کھڑی نہیں ہوسکتی، دوپہر کو سو جاؤں تو مغرب تک سوئی رہتی ہوں۔ پھر بھی اٹھنا مشکل ہوتا ہے، ڈاکٹر کیلشیم آئرن کی کمی بتاتے ہیں۔ آئرن کی گولیوں سے

ری ایکشن ہونے لگا ہے۔ کیلشیم سے گردے میں کنکری بن گئی تھی جو خربوزہ کھانے سے نکل گئی ہے۔ کوئی مستقل علاج بتادیں۔ **(مشعل طارق، گوجرخان)**

جواب: عمدہ اعلیٰ قسم کا رس والا تازہ سیب پانی سے دھوکر کھائیں یا رس نکال کر پئیں۔ یہ تدبیر روزانہ غذا کے بعد دوپہر اور ناشتہ کے ساتھ ہی مفید ہے۔ ایک ماہ کے بعد دوبارہ کیفیت لکھیں۔

خون کی کمی

سوال: حکیم صاحب میری عمر 32 سال ہے۔ ہر وقت چہرہ زرد رہتا ہے اور جسم میں کمزوری لاحق ہوگئی ہے، ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے ہیں۔ دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی ہے اور سانس پھول جاتا ہے، شدید نقاہت ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہوجاتے ہیں اور سردی بھی لگتی ہے اور کوئی چیز بھی صحیح طور پر ہضم نہیں ہوتی۔ ہر وقت سستی چھائی رہتی ہے۔ برائے مہربانی میرے لیے آپ کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کریں تاکہ اس تکلیف سے نجات مل جائے۔ **(عائشہ خانم، گوجرانوالہ)**

جواب: معدہ اور جگر کی کمزوری سے، نکسیر، پیچش، حیض کی زیادتی، اسہال، پیٹ کے کیڑوں اور چوٹ کی وجہ سے شدید جریان خون اور صحت کے اصولوں پر عمل نہ کرنے سے خون کی کمی ہوجاتی ہے۔ آپ درج ذیل ادویات استعمال کریں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

ھوالشافی: صبح وشام جوہر شفاء مدینہ اور اس کے ساتھ اکسیر البدن ڈبی پر دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

دن بدن کمزور ہورہی ہوں

سوال: میں نے جگر سمیت ہر قسم کا ٹیسٹ کروایا ہے سب ٹھیک ہیں، اس کے باوجود میں دن بدن کمزور ہوتی جارہی ہوں اور رنگت بھی کالی پیلی ہورہی ہے جبکہ میری خوراک بالکل ٹھیک ہے اس کے باوجود جگر خون نہیں بناتا، خوراک جتنی زیادہ کھاتی ہوں اتنی ہی زیادہ صحت کمزور ہوتی جارہی ہے۔ نیند بھی کم آتی ہے اور گرمیوں میں

اجابت ٹھیک طرح نہیں ہوتی۔ اسپغول کا چھلکا اور گل قند قبض ہونے پر کھاتی ہوں ان چیزوں سے قبض زیادہ ہوجاتی ہے۔ میری عمر 20 سال ہے، شادی نہیں ہوئی۔ اگر طاقت کی دوائی یا خوراک لیتی ہوں تو اجابت میں مروڑ شروع ہوجاتے ہیں۔ معدہ بھی وزنی رہتا ہے، گیس بھی ہے۔ یہ مرض مجھے پانچ سال سے ہے۔

(ارم سلطانہ)

جواب: آپ نے جو ٹیسٹ کروائے ہیں ان کی رپورٹ نہیں لکھی۔ ہمارے خیال میں آپ کی آنتوں میں سوزش ہے' اسپغول کا استعمال جاری رکھیں' اصلی گل قند غذا کے بعد کھائیں۔ صبح و شام بیل گری کا مربہ کھائیں۔ مرچ مصالحے' انڈا' مرغی مچھلی' آلو' دالوں اور کھٹائی' مرچ' مصالحے سے پرہیز رکھیں۔

وٹامن کی گولیاں کھاتا ہوں

سوال: میری عمر 21 سال ہے اور میرا وزن عمر کے لحاظ سے بہت کم یعنی 38 کلو ہے جس کی بنا پر جسم کی ہڈیاں واضح نظر آتی ہیں جو خود کو بہت برا لگتا ہے۔ دوست عزیز واقارب کہتے ہیں اپنا کچھ علاج کراؤ بہت کمزور ہوگئے ہو حالانکہ میں روزانہ وٹامن کی گولیاں کھاتا ہوں مگر کوئی فرق نہیں پڑتا۔ مہربانی فرما کر اس کا کوئی حل بتائیں جس سے میرے جسم کا کچھ وزن بڑھے۔ **(رشید گیلانی، سکھر)**

جواب: وزن یا جسم کی نشوونما کی بنیاد غذا ہے۔ اچھی متوازن غذا کھانے سے جسم کی اچھی نشوونما ہوتی ہے غذا کی کمی ہو تو جسم کتنا ہی تندرست ہو کمزور ہوجاتا ہے۔ وٹامنز جسم کا جزو نہیں بنتے جبکہ غذا جسم کا جزو بن جاتی ہے۔ عبقری کی اکسیر البدن مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔

درست تشخیص ضروری ہے

سوال: میری عمر 19 سال ہے، خون کی کمی اور کمزوری ہے۔ میرا جسم گویا ہڈیوں کا ڈھانچہ ہے، مجھے تقریباً چھ سال سے لیکوریا ہے۔ میرے ماہانہ ایام کا نظام بھی

ٹھیک نہیں خون کی زیادتی کی وجہ سے دن بدن کمزوری بڑھتی جارہی ہے جس کے سبب اب میری نظر بھی بہت کمزور ہوگئی ہے۔ میرا وزن 39 کلو ہے جو عمر اور قد کے لحاظ سے بہت کم ہے اگر کوئی گرم چیز متواتر کھاؤں تو یہ شکایت بڑھ جاتی ہے۔

(زاہدہ کوثر، فیصل آباد)

جواب: سب سے پہلے تو خون کی زیادتی کا سبب معلوم کرنا چاہیے ممکن ہے رسولی بن رہی ہو جب تک درست تشخیص نہ ہو جائے آم کی پرانی گٹھلی کا مغز نکال کر کوٹ چھان کر صاف خشک شیشی میں رکھیں اور وقت ضرورت آدھا گرام یہ دوا صبح وشام باسی پانی سے پھانک لیں، معمول کی غذا کھائیں، دو اونس خالص دیسی تازہ مکھن توس پر لگا کر کھائیں، شہد خالص دو تین چمچ کھائیں۔ دودھ پئیں' بکرے کے گوشت میں سبزیاں ڈال کر دیسی گھی میں پکا کر کھائیں، آم اور کالی چیری کھائیں۔ سخت کام مثلاً بوجھ اٹھانا اور جھک کر کام کرنے سے پرہیز کریں۔ دو تین ماہ کے بعد دوبارہ لکھیں۔ الٹراساؤنڈ کی رپورٹ سے مطلع کریں۔

جسم کا سن ہونا

سوال: 8 سال پہلے جب میں گجرات میں رہتا تھا تو میرا جسم سن ہو جاتا تھا۔ میں خود روبرو مشورے کیلئے آپ کے مطب میں آیا تھا آپ نے نبض دیکھ کر بکرے کے گوشت کا قورمہ کھانے کا مشورہ دیا تھا جس پر عمل کرنے سے میں بالکل ٹھیک ہو گیا تھا مگر اب دوبارہ پھر اسی تکلیف میں مبتلا ہوں۔ ڈاکٹروں کے ٹیسٹ نارمل ہیں۔ آپ تک پہنچنا مشکل ہے جواب جلد دیں، اب گوشت کے قورمہ سے فائدہ نہیں ہے۔

(عبدالشکور، کراچی)

جواب: گوشت کا قورمہ ضرور کھائیں مگر دوا بھی کھائیں دوا کا نام اکسیر البدن ہے۔ یہ دوا آپ عبقری دواخانے سے منگوا سکتے ہیں۔ ہلکی پھلکی ورزشیں اور بھاگ دوڑ ضرور کریں، کولیسٹرول نارمل ہونا چاہیے۔ ٹھنڈی چیزوں دودھ' دہی لسی' بوتلوں' برف وغیرہ

سے پرہیز ضروری ہے۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

بچپن کی غلطیاں اور ہڈیوں کا ڈھانچہ

سوال: میری عمر 28 سال ہے بچپن کی غلطیوں کی وجہ سے میرا جسم ہڈیوں کا ڈھانچہ ہے۔ گال پچکے ہوئے ہیں، جتنی بھی اچھی غذا کھاؤں جز و بدن نہیں بنتی۔ آپ نے ایک صاحب کو نوجوان روگ کورس استعمال کرنے کا مشورہ دیا تھا۔ کیا میں بھی نوجوان روگ کورس استعمال کرسکتا ہوں؟ میں نے اپنا تمام احوال تفصیلاً خط میں لکھ دیا ہے مہربانی فرما کر میرے لیے کوئی دوا تجویز کریں۔ جو میرے جسم پر گوشت لے آئے اور چہرہ ٹھیک کردے۔ **(وسیم احمد، راولپنڈی)**

جواب: آپ نے اپنی بیماری کا بڑی تفصیل سے احوال بیان کیا جو کہ اچھی بات ہے۔ آپ بھی "نوجوان روگ کورس" استعمال کریں۔ اصلی گھی میں بکرے کا عمدہ گوشت بھون کر کھائیں، اصلی خالص شہد کھائیں۔ باداموں کا حریرہ دیسی گھی خالص میں بنا کر کھائیں۔

کمزوری کا درد

سوال: میری عمر اٹھارہ سال ہے اور میری طبیعت ٹھیک نہیں رہتی، ویسے تو کوئی بیماری نہیں ہے بالکل ٹھیک ہوں صرف کمزور ہوں، تین ماہ سے میری پیٹھ کی طرف ایک سائیڈ میں درد ہوتا ہے پھر آہستہ آہستہ دوسری طرف سے بھی شروع ہوجاتا ہے پورا دن میرا درد سے برا حال ہوتا ہے اور کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ **(عفت، کراچی)**

جواب: اگر یہ کمزوری کا درد ہے تو اکسیر البدن اور ستر شفائیں دی گئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں، ٹھنڈی کھٹی چیزوں سے پرہیز کریں۔ زیادہ گرم غذاؤں سے پرہیز کریں۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔

جسم پتلا اور کمزور ہے

سوال: میری عمر 18 سال اور قد چھ فٹ ہے جسم پتلا اور کمزور ہے کھانا بہت کم کھاتا ہوں، کھانا زیادہ کھانے کی دوائیاں بھی استعمال کیں پھر بھی کوئی فرق نہیں پڑا۔ **(زوہیب بٹ، لاہور)**

جواب: غذا خالص دیسی گھی میں پکائیں' غذا کی کمی کو شہد' دودھ اور پھلوں سے پورا کریں' روزمرہ کے کام کاج میں حصہ لیں، ٹانسلز چیک کروائیں۔ نزلہ زکام ہو تو اس کا کسی اچھے طبیب سے علاج کروائیں۔ موٹا ہونے اور وزن بڑھانے کیلئے پابندی سے غذا کھاتے رہیں لیکن بقدر ہضم' بدہضمی سے بچیں۔ بھوک لگانے کی دوا کی ضرورت نہیں ہے' یہ کام تازہ پھلوں سے لیں اور تازہ پھل ملے جلے کھائیں یعنی تھوڑے تھوڑے دو چار پھل کھا لیا کریں۔ اس طرح کرنے سے نظام ہضم کو قوت ملے گی اور بھوک میں بھی اضافہ ہوگا۔

میں بھی تندرست ہونا چاہتا ہوں

سوال: میں ایک بیماری کی وجہ سے بہت سی بیماریوں میں مبتلا ہوتا جا رہا ہوں۔ مجھے زکام کی بہت شکایت ہے جو کسی بھی وقت ہو جاتا ہے، اگر کوئی صفائی کروں تو گرد و غبار اڑنے سے مجھے چھینکیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ صبح سویرے اٹھتا ہوں تو اتنی چھینکیں آتی ہیں کہ ناک اکھاڑ کر پھینکنے کو دل کرتا ہے۔ کبھی آدھے گھنٹے میں طبیعت بے حال ہو جاتی ہے کبھی پورا دن زکام کے ساتھ گزارنا پڑتا ہے۔ کافی علاج کرایا لیکن کچھ افاقہ نہیں ہوا ہے۔ دو مرتبہ مجھے ٹائیفائیڈ بھی ہو چکا ہے اور ٹانسلز کی شکایت بھی ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ٹانسلز کا آپریشن کروانا پڑے گا یا پھر کھٹی میٹھی چیزیں ترک کرنا پڑیں گی۔ اس زکام کی وجہ سے میری نظر بھی کافی حد تک کمزور ہو چکی ہے اور مجھے پانچ پوائنٹ کا چشمہ لگوانا پڑا ہے اس سے میرے جسم کو کافی نقصان پہنچا ہے۔ میں بہت دبلا ہو گیا ہوں لوگ میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ خاص طور پر میرے بازو اور ٹانگیں تو نہایت ہی پتلی ہیں اور اب میں ایک عرق استعمال کر رہا ہوں جس سے میری بھوک میں کافی حد تک تیزی آ چکی ہے مگر یہ دوا کافی عرصے سے استعمال کر کے دیکھی مگر جسم ویسا کا ویسا ہی ہے۔ میں بھی اوروں کی طرح سمارٹ اور تندرست و توانا ہونا چاہتا ہوں اور یہ دوائیاں میں اب ہر مہینے بڑی مشکل سے افورڈ کرتا ہوں۔ مہربانی فرما کر آپ ہی کوئی ایسی دوا تجویز فرمائیں جس سے مجھے اپنے جسم کو بھرنے میں مدد مل سکے اور میں بھی

خوبصورت نظر آؤں۔ **(علی حیات، پشاور)**

جواب: سب سے پہلے زکام کا علاج ضروری ہے۔ اس کیلئے شفائے حیرت اور بنفشی قہوہ استعمال کریں۔ عمدہ بکرے کا گوشت' چرند پرند' خالص دیسی گھی میں پکا کر کھائیں، آم کے موسم میں آم زیادہ کھائیں اس سے انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ خون میں چربی ہوتو گھی سے پرہیز کریں۔

جسم سن ہوجاتا ہے

سوال: محترم حکیم صاحب! یہ مسئلہ میرے ساتھ تقریباً چار پانچ سال سے ہے کہ کبھی سوتے میں رات کو میری ٹانگ سوجاتی ہے' یعنی سن ہوجاتی ہے' کبھی کمر اور کبھی بازو سوجاتے ہیں اور اگر اس حالت میں کہ میری ٹانگیں وغیرہ سوجائے تو مجھ سے بستر پر کروٹ بدلنا مشکل ہوجاتا ہے' ٹانگوں میں عجیب سی سراسراہٹ سی ہوتی ہے اور اگر اٹھ کر کہیں چل کر جاؤں تو گر پڑتا ہوں۔ کبھی اگر دن میں بھی کسی چیز پر ویسے ہی لیٹ جاؤں' ٹیک لگا کر بیٹھوں تو کبھی بازوں کبھی کمر کبھی ہاتھ ٹانگیں' پاؤں سوجاتے ہیں اس کا حل ضرور بتائیے گا۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ کبھی کبھی کوئی کام کرکے اٹھوں یا ویسے ہی بیٹھا بیٹھا اٹھوں تو اچانک آنکھوں کے آگے کچھ منٹ کیلئے اندھیرا چھانے کے ساتھ سر عجیب طرح سے چکراتا ہے۔ آپ مہربانی فرما کر میرے اس مسئلے کا بتادیں۔
(عبدالغفار، نواں شہر ایبٹ آباد)

جواب: آپ لبوب کبیر استعمال کریں اور صبح کی سیر کو اپنا معمول بنائیں۔ بکرے کا گوشت چپاتی کے ساتھ کھائیں۔

چھ سال سے مختلف امراض میں مبتلا

سوال: میری عمر 25 سال ہے اور گزشتہ تقریباً چھ سال سے مختلف امراض میں مبتلا ہوں۔ میں نے اوائل جوانی میں جوش وجذبات میں خود کو تباہ کر لیا تھا اٹھارہ سال تک صحت پھر بھی غنیمت تھی لیکن تقریباً چھ سال قبل خسرہ کے سبب شدید اعصابی وجسمانی

کمزوری میں مبتلا ہو گیا ہوں' تقریباً ایک سال بعد گرمیوں میں شدید لو لگنے کے سبب تیز بخار آ گیا تھا جو دن میں وقفے وقفے سے چڑھتا اور اترتا رہا' تقریباً ایک ہفتہ کے اس بخار نے تو مجھے بالکل تباہ و برباد کر کے رکھ دیا۔ رہی سہی جسمانی و اعصابی قوت بالکل ختم ہو کر رہ گئی، جسم سوکھ کر ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا، آنکھیں اندر کو دھنس گئیں۔ چہرہ بے رونق اور آنکھیں زرد ہو گئیں۔ اس کے بعد سے ہزار تدبیریں کر چکا ہوں لیکن نہ تو صحت بحال ہوتی ہے نہ اعصاب مضبوط ہوتے ہیں اب حالت یہ ہے کہ اچھی سے اچھی غذا کھاتا ہوں لیکن معدہ ٹھیک کام نہیں کر رہا۔ ہمیشہ گیس اور کبھی قبض بھی رہتی ہے' منہ سے ہمیشہ ناگوار سی بو آتی ہے۔ دماغ میں نزلہ سا جما معلوم ہوتا ہے جو سر کے نچلے حصے سے لے کر آنکھوں تک حرکت کرتا ہے۔ ذرا سی تیز روشنی یا دماغی کام کرنے سے سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ جسمانی حالت قابل رحم ہے رنگت سیاہ ہو گئی ہے اگر کوئی تیز آواز سن لوں تو دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ **(عبدالجبار، ملتان)**

مشورہ: جوارش جالینوس تین تین گرام غذا کے بعد دن میں تین بار کھائیں۔ پندرہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا میں صرف بکرے کا گوشت اور روٹی کھائیں۔

بڑی آنت میں السر کی شکایت

سوال: پچھلے چھ سال سے بڑی آنت میں السر کی شکایت ہے کبھی حالت بہتر اور کبھی بہت زیادہ خراب ہو جاتی ہے۔ اس دوران جسم کا تمام خون ختم ہو جاتا ہے' بیماری کے دوران جسم کا تمام خون ختم ہو جاتا ہے' بیماری کے دوران بالکل ہڈیوں کا ڈھانچہ اور دوسروں کی محتاج ہو جاتی ہوں' خود اٹھ کر باتھ روم تک نہیں جا سکتی۔ اس پر ستم یہ ہے کہ جس علاج سے پہلے آرام آتا ہے بعد میں وہ دوا اثر بھی نہیں کرتی۔ تھک ہار کر دوسرا معالج بدلنا پڑتا ہے۔ آخری مرتبہ جس حکیم سے علاج کروایا تھا انہوں نے کہا کہ آملہ کا مربہ روزانہ استعمال میں رکھیں اور تقریباً سال سے یہ استعمال میں ہے۔ ساتھ میں ثابت اسپغول یا اس کی بھوسی بھی لیتی ہوں یا پھر کبھی گوند کتیرا کا استعمال بھی کرتی ہوں۔

تقریباً سال سے ٹھیک تو ہوں مگر درمیان میں اکثر و بیشتر سفید لیس دار مادہ شروع ہوجاتا ہے۔ کئی دفعہ باتھ روم جانا پڑتا ہے اور ہر لمحہ خوف رہتا ہے۔ آج کل بیماری پھر زوروں پر ہے اور لیس دار مادہ میں خون کی آمیزش بھی ہے اور دن میں کئی دفعہ باتھ روم جانا پڑتا ہے۔ جب طبیعت ٹھیک بھی ہوتو ہر وقت ناف کے نیچے بڑی آنت میں عین اس جگہ پیچھے کمر میں ہر وقت درد رہتا ہے بیماری میں یہ درد اتنا بڑھ جاتا ہے کہ نا قابل برداشت ہوجاتا ہے۔ **(ساجدہ، اوکاڑہ)**

جواب: انار کا خشک چھلکا پیس کر ایک چٹکی غذا کے بعد کھاتی رہیں، باقی وہی تدبیر جس پر آپ عمل کر رہی ہیں اسے جاری رکھیں، غذا کا خاص خیال رکھیں، بد پرہیزی نہ کریں کیونکہ بد پرہیزی سے مرض عود کر آتا ہے۔

بہت دبلی پتلی ہوں

سوال: میری عمر سولہ سال ہے، فرسٹ ایئر کی طالبہ ہوں، میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں بہت دبلی پتلی ہوں، کھاتی پیتی ہوں لیکن کچھ بھی اثر نہیں ہوتا۔ آپ نے کسی کو جوارش جالینوس کے استعمال کا مشورہ دیا تھا کیا میں بھی اسے استعمال کر سکتی ہوں۔ **(عمرانہ، لاہور)**

جواب: آپ جوارش جالینوس استعمال نہ کریں، عمدہ خالص مکھن دیسی گھی وغیرہ البتہ مفید ہوسکتے ہیں۔

میرا جسم سخت اکڑا ہوا ہے

سوال: تقریباً دو سال سے میرا سارا جسم سخت اکڑا ہوا ہے۔ کرسی سے نیچے بیٹھ نہیں سکتا، اگر زبردستی بیٹھ جاؤں تو اٹھا نہیں جاتا۔ زیادہ دیر بیٹھنے سے ٹانگیں زیادہ اکڑ جاتی ہیں اور سخت تھکاوٹ ہوجاتی ہے یہی کیفیت لیٹنے سے کھڑے ہونے س بھی ہوتی ہے۔ ٹانگیں لکڑی کی طرح سخت ہیں، ہاتھوں میں وزن چند کلو بھی اٹھا کر لاؤں تو پٹھے بھی تھک جاتے ہیں۔ اگر زیادہ دیر ٹیلیفون پکڑے رکھوں تو بازو کے پٹھے تھک جاتے ہیں۔ مجھے کمزوری بھی محسوس ہوتی ہے، سخت تھکاوٹ اور ٹانگیں اکڑی رہتی ہیں۔ براہ

مہربانی جلد مجھے کسی مجرب نسخے سے نوازیں۔ میری عمر تقریباً 78 سال ہے مجھے اور کسی قسم کی تکلیف نہیں۔ مجھے پارکنسز کے بارے میں مشورہ دیں۔ (زاہد بشیر، کوٹ ادو)

جواب: پارکنسز ڈیزیز معلوم نہیں ہوتی بلکہ خون کی کمی معلوم ہوتی ہے جس کا علاج اس عمر میں بہت مشکل ہے۔ آپ عمدہ قسم کا خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا اصلی بنا ہوا صبح و شام چھ چھ گرام کھائیں اور بکرے کا عمدہ گوشت اچھی طرح گلا کر پکا کر کھائیں۔ بادام پانچ دانے' شہد تین چمچے عمدہ کشمش یا عمدہ انگور' عمدہ میٹھے دیسی آم حسب خواہش کھائیں۔ باقی کوئی قابل طبیب یہاں موجود ہو تو اس سے مزید مشورہ کر کے ایک آدھ دوا نبض کے مطابق شامل کر سکتے ہیں۔ اصل غذائی علاج ہے اسی پر توجہ دیں۔

میری عادتیں لڑکوں کی طرح ہو جائیں

سوال: میری عمر 20 سال ہے مجھ میں لڑکیوں جیسی عادتیں ہیں جوں جوں بڑا ہوتا جا رہا ہوں یہ عادتیں زیادہ ہوتی جا رہی ہیں۔ لوگ مذاق بنانے لگے ہیں میں بہت پریشان ہوں آپ کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے میری عادتیں لڑکوں کی طرح ہو جائیں (سید ناصر، شیخوپورہ)

جواب: آپ چاول اور دودھ سبزیاں بند کر دیں۔ گوشت زیادہ کھائیں مرچ گرم مصالحہ مناسب مقدار میں غذا میں شامل کریں۔ ورزشیں کریں یا دو گھنٹے روزانہ فٹ بال کھیلیں۔

خون کی کمی

سوال: آنکھوں کا رنگ پیلا گدلا ہے، سینے میں جلن رہتی ہے، ٹانگوں میں اینٹھن اور درد رہتا ہے۔ کچھ فائدہ نہیں، ماہواری بند ہے۔ (ر۔ا، لاہور)

جواب: غذا کی طرف دھیان دیں، آپ میں خون کی مقدار بہت کم ہے۔ جب تک خون کی کمی جسم میں پوری نہیں ہو گی ایام کا شروع ہونا خطرناک ہے۔ ایام جاری کرنے کیلئے کوئی دوا نہ لیں بلکہ غذا پر توجہ دیں انشاء اللہ بہت فائدہ ہو گا۔

زندگی میں توازن

سوال: مجھے کام کرنے کی لت پڑگئی ہے اور میں اس کی عادی (work addict) ہوتی جارہی ہوں۔ اس وجہ سے مجھے کھانے پینے کا ہوش بھی نہیں رہتا، اس لیے صحت دن بدن گرتی جارہی ہے۔ کیا کروں؟ **(نازیہ خان، تربیلا)**

جواب: اگر صحت کے لیے اور زندہ رہنے کے لیے آرام کی ضرورت نہ ہوتی تو میں آپ کو یہی مشورہ دیتا کام کام کام! مگر میں تو اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ کی بات مانتا ہوں۔ وہ سب کو مصروف دیکھنا چاہتے ہیں، مگر آرام کو بھی ضروری قرار دیتے ہیں۔ آرام مصروف انسانیت کا حق ہے۔ پاکستان اور اسلام کو مخلص عورتوں کی ضرورت ہے کہ وہ کام کریں اور آرام بھی بقدر ضرورت کریں، توازن پیدا کریں۔ خود میں نے بھی پچھلے چوبیس سال سے رات دن کام کیا ہے، مگر کسی نہ کسی طرح آرام کے لیے بھی وقت نکالا ہے۔ آرام سے جسم کے ضائع شدہ خلیات کی جگہ نئے خلیات آجاتے ہیں۔ یہ تعمیر رات کو اچھی ہوسکتی ہے جب اندھیرا ہو اور انسان آرام سے سو رہا ہو۔ اگر یہ تعمیر رک گئی تو کل جسم پژمردہ ہو جائیگا، صحت مندی بڑی مشکل سے واپس آتی ہے۔ صحت کی دیوی کی خاطر مدارات کی ضرورت ہوا کرتی ہے ورنہ یہ روٹھ جائے گی۔

میرا دل آپ کے سوال سے بے حد خوش ہوا ہے کہ پاکستان کی نوجوان عورتیں تعمیر پاکستان کے لے رات دن ایک کرنا ابھی بھولی نہیں ہیں، وہ رات دن مصروف رہنا جانتی ہیں، یہ جذبہ قابل قدر ہے۔ میں ایسی عظیم عورتوں کے لیے دعا کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ ان کو خودی اور خودداری سے مالا مال فرماتے رہیں اور یہ آنے والے شدید وقت کا مردانہ وار مقابلہ کرتی رہیں۔

فولاد کی کمی

سوال: میری عمر ۴۰ سال ہے اور سال قبل صحت بہت اچھی تھی، خوراک میں کوئی خاص تبدیلی نہیں آئی۔ کمزوری کے احساس پر خون کا ٹیسٹ کروایا تو ہیموگلوبین کم نکلا

خون کی اس کمی کے لیے کیا کروں؟ کیا محض اس کے دور ہونے سے طبیعت کی گراوٹ اور کمزوری دور ہو جائے گی؟ **(احمد نعیم، حیدر آباد)**

جواب: ہاں، ہیموگلوبین کا معیار درست ہونا چاہیے۔ اگر اس کا سبب جگر کی کوئی خرابی ہے تو اس کا علاج ہونا چاہیے، صحیح غذا پر توجہ کرنی چاہیے۔ ان دنوں انار عام ہے جو بکثرت کھائیے۔ پالک میں قدرتی فولاد کی بڑی مقدار ہوتی ہے، اسے غذا میں شریک کرنا چاہیے۔ پھلوں اور سبزیوں پر زیادہ توجہ کرنی چاہیے۔ ان سے صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

گلے میں بلغم اور کمر درد

سوال: میری عمر اکیس سال ہے ایم اے کی طالبہ ہوں۔ میں جسمانی لحاظ سے بہت کمزور ہوں اور کمزوری کی وجہ سے ٹانگوں اور کمر میں درد رہتا ہے۔ میرا پیٹ بھی صحیح نہیں رہتا اکثر قبض رہتا ہے۔ اس کے علاوہ میرا گلا بہت خراب رہتا ہے، سردیوں میں گلے میں بلغم جم جاتا ہے جس کی وجہ سے بائیں کان میں درد رہتا ہے۔ کھٹی اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کرتی ہوں لیکن پھر بھی مکمل طور پر آرام نہیں آتا۔ آپ مہربانی کر کے مجھے کوئی اچھا سا علاج بتائیے اور اس پریشانی سے مجھے نجات دلائیے۔

(صوفیہ نیازی، رحیم یار خان)

جواب: ۔ عمدہ اصلی خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ گرام صبح چھ گرام شام کو کھائیں۔ اسطوخودوس چھ گرام، بالچھڑ ایک گرام کو دو کپ پانی میں جوش دیں جب نصف پانی رہ جائے تو چھان کر خالص شہد سے میٹھا کر کے صبح دس بجے اور شام کو پی لیں۔ چاول دودھ سے پرہیز رکھیں۔

جسم کے لحاظ سے منہ چھوٹا ہے

سوال: میرا منہ جسم کے لحاظ سے بہت چھوٹا اور کمزور ہے، عمر تقریباً بیس سال ہے۔ اس مسئلے کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ **(محمد سعید، جھنگ)**

جواب:۔ غذا اچھی رکھیں، دوپہر کو کھانا کھانے کے بعد سو جائیں۔ اگر نزلہ، زکام، بلغم کی شکایت نہ ہو تو دودھ، چاول اور کیلا بھی غذا میں ضرور شامل رکھیں، کھیل کود کم کریں۔

ویڈیو گیم اور دکھی ماں

سوال: میرا بیٹے کی عمر بیس سال ہے اور وہ دس سال سے بیمار ہے تب سے ہم سب اس کیلئے بہت پریشان ہیں۔ جب وہ دس سال کا تھا تو یہ مصیبت اس طرح شروع ہوئی کہ وہ ویڈیو گیم کھیلنے گلی میں چلا گیا وہاں ویڈیو گیم کھیلتے ہوئے اسے کرنٹ لگا اور وہ نیچے گر گیا منہ سے جھاگ نکلنے لگی ڈاکٹرز نے اسے دو گھنٹے آئی سی یو میں رکھا۔ اس کے بعد وہ صبح جب اٹھ کر جو چیز پکڑتا تھا وہ اس کے ہاتھ سے چھوٹ کر گر ٹوٹ جاتی ہے۔ پہلے پہل تو ہم نے غور نہ کیا کہ بچہ ہے مگر اب تو دس سال ہو گئے ہیں۔ ہم بچے کو دو سال سے اسلام آباد شعبہ نفسیات میں علاج کروا رہے ہیں وہ کچھ سکون کی دوائیں دیتے ہیں اور دوائیں چھوڑ نہیں سکتے مگر میں کوئی اتنی مالدار امیر نہیں ہوں کہ ہر تین چار ماہ کے بعد بیٹے کو لے کر اسلام آباد جاؤں اور بھاری فیس دے کر چیک کرواؤں۔

(والدہ، رحیم یار خان)

جواب: خمیرہ گاؤزبان عود صلیب جدوار والا چھ چھ گرام صبح و شام کھلائیں۔ ڈاکٹری علاج بھی جاری رکھیں۔ اسلام آباد جانے کی ضرورت نہیں مقامی نیورو فزیشن کو دکھا دیا کریں۔

قد بڑھ جائے

سوال: میری عمر سترہ سال ہے اور قرآن مجید کا حافظ اور میٹرک کا طالب علم ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ میرا قد پانچ فٹ ایک انچ ہے جبکہ میرا کزن جو مجھ سے صرف چار ماہ بڑا ہے اس کا قد پانچ فٹ آٹھ انچ ہے میں جب اس کے ساتھ چلتا ہوں تو عجیب سا معلوم ہوتا ہے میں چاہتا ہوں کہ میرا قد بڑھ جائے۔ کوئی دوا قد بڑھانے کی بتا دیں۔

(محمد شہزاد، سیالکوٹ)

جواب: قد بڑھانے کی کوئی دوا نہیں ہوتی، بعض فراڈ قسم کے لوگ ہارمونز استعمال کروا

دیتے ہیں جن سے غیر طبعی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر گلے میں کوئی تکلیف رہتی ہو تو نمک کے نیم گرم پانی کے غرغرے کریں اور ساتھ اکسیر البدن استعمال کریں، البتہ ورزش بھی ایک تدبیر ہے، دونوں ہاتھوں سے کسی بلند چیز کو لٹکنے کی ورزش کیا کریں۔

موٹا ہوں مگر کمزور بھی

سوال: میری عمر 31 سال ہے دماغی کام بہت کرنا پڑتا ہے بظاہر ٹھیک ٹھاک زندگی بسر کر رہا ہوں لیکن کئی مسائل کا شکار ہوں۔ مجھے صحیح ٹائم پر اجابت نہیں ہوتی، ناشتہ وغیرہ کرنے کے آدھا گھنٹے بعد اجابت ہوتی ہے لیکن وہ بھی مکمل نہیں ہوتی ہے آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ گئے ہیں اور بینائی بھی ہلکی سی کمزور ہے۔ پہلے رنگت کافی صاف تھی لیکن اب سانولی ہوگئی ہے۔ ایک سال پہلے دائیں گردے میں درد ہوا تھا اس میں چھوٹی سی چاول کے دانے برابر پتھری ہوگئی تھی لیکن بعد میں گردہ صاف ہوگیا جواب بھی ہلکا ہلکا درد اور بھاری سا رہتا ہے، پہلے دماغ بہت تیز تھا لیکن عرصہ چھ ماہ سے یادداشت بہت کمزور محسوس ہوتی ہے۔ ہاتھوں میں ہلکی کپکپاہٹ ہوتی ہے اور ہاتھوں پیروں میں پسینہ آتا ہے۔ میرے بال بہت کم اور تیزی سے سفید ہو رہے ہیں۔ ہلکی سی ورزش یا پندرہ بیس سیڑھیاں چڑھنے سے سانس پھول جاتی ہے۔ میں نے صحت مند زندگی گزاری ہے۔ بے راہ روی، سگریٹ نوشی، شراب غرض کوئی بھی غیر صحت مندانہ شغل اختیار نہیں کیا، ہاں چائے دن میں چار بار روزانہ پیتا ہوں۔ چھوٹا گوشت کبھی کبھار کھالیتا ہوں لیکن بڑا گوشت بالکل نہیں کھاتا۔ اس کے کھانے سے پیچش اور معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ متوازن غذا فروٹ، چاول، سبزی اور مرغی کا گوشت استعمال کرتا ہوں لیکن موٹاپا ہو رہا ہے، پیٹ بھی تھوڑا سا بڑھ رہا ہے۔ وزن تقریباً 76 کلوگرام ہے۔ براہ کرم اچھا سا مشورہ دیں۔ **(محمد کریم بخش، پشاور)**

جواب: آپ ستر شفا ئیں، ٹھنڈی مراد اور جوہر شفاء مدینہ مستقل مزاجی سے دس ڈبی اور متوازن غذا استعمال کریں۔ کوشش کریں کہ چائے کی مقدار کم کر دیں۔ کچھ عرصہ

بعد دوبارہ اپنی کیفیت لکھیں۔

دوائیاں کھا کھا کر اکتا گیا ہوں

سوال: میری عمر 18 سال ہے، صحت کم اور کمزوری ہوگئی ہے' یوں سمجھ لیں کہ بڑھاپے کی بیماریاں چمٹ گئی ہیں۔ بچپن میں تو ٹھیک تھا مگر پھر غلط کاریوں میں بھٹک گیا۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں چار سال سے اونچا سنتا ہوں' کانوں کے ڈاکٹروں کو دکھایا' ٹیسٹ کروائے' کہنے لگے کانوں کی نالیاں کمزور ہیں اچھی خوراک کھائیں اور بھی کئی مسئلے ہیں۔ مثلاً گال پچکے ہیں' چہرے پر جھائیاں ہیں ڈاڑھی مونچھیں بھی نہیں ہیں، دوائیاں کھا کھا کر اکتا گیا ہوں۔ **(عرفان، کراچی)**

جواب: سب سے پہلے تو ماضی کی ان باتوں کو بھول جائیں' توبہ کرلیں بس کافی ہے کہ اصل علاج توبہ ہی ہے۔ اب اس کے بعد اصولی علاج یہ ہے کہ غذا اچھی کھائیں' خاص طور پر بکرے کا گوشت' پرند چرند' دیسی انڈے کی زردی' بادام' کشمش' شہد' انگور مفید ہیں۔ غذا دیسی گھی میں پکائیں، اکسیرالبدن چند ماہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ مگر خیال رہے کہ ہاضمہ خراب ہے یا نزلہ زکام ہے تو پہلے علاج کریں' دوبارہ حال لکھیں۔

85 کلو وزن پھر بھی کمزور

سوال: میری عمر 25 سال اور وزن 85 کلو ہے' کھانا بہت کم کردیا' ورزش بھی بہت کی۔ میرے سر کے آدھے سے زیادہ بال سفید اور نظر کمزور ہوگئی ہے۔

(محمد شاکر، کراچی)

جواب: روزانہ باقاعدگی سے کھیل کود میں حصہ لیں' ازخود ڈائٹنگ خطرناک ہے' کسی ماہر مستند طبیب کے مشورے کے بغیر ڈائٹنگ نہ کریں۔ عرق ماء اللحم عنبری صبح وشام پئیں' ازخود غذا میں کمی نہ کریں۔ طبیعت کے مطابق ہلکی غذا شدید بھوک پر لیں اور بھوک رکھ کر کھائیں۔

دبلا پتلا جسم اور پیلا رنگ

سوال: میری عمر اٹھائیس سال ہے میں چار بچوں کی ماں ہوں میرا جسم دبلا پتلا اور بالکل سیدھا ہے جس کے علاوہ رنگ پیلا ہے۔ ماہرین سے مشورہ کرتی ہوں تو وہ کوئی خاص مشورہ نہیں دیتے بلکہ مایوس کر دیتے ہیں اور کہہ دیتے ہیں اب کچھ نہیں ہو سکتا۔ مجھے ریشہ بھی رہتا ہے اور ٹھنڈی چیزیں استعمال کرنے سے زیادہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ (مسرت، چکوال)

جواب: جب تک آپ میں بلغم رہے گا خون کی کمی رہے گی، اس وجہ سے جسم کیسے بنے گا؟ آپ بلغم ریشہ کا باقاعدہ علاج کروائیں اس کیلئے ہم بھی اکثر و بیشتر اس کالم میں لکھتے رہتے ہیں۔ صبح دو انڈے ہاف فرائی کھائیں۔ دوپہر رات کو دیسی گھی میں پکا ہوا بھنا ہوا گوشت کھائیں، گوشت کو اچھی طرح گلالیں اور گرم مصالحہ مرچ اچھی بقدر ہضم ڈالیں۔ بیسنی روٹی پر دیسی گھی ڈال کر کھائیں۔ اصلی بنا ہوا خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ چھ گرام صبح و شام کھائیں اور سردی سے بچیں۔

ہڈیاں نظر آتی ہیں

سوال: میری عمر اٹھارہ سال ہے قد درمیانہ ہے مگر چوڑائی میں میرا جسم کم اور دبلا پتلا ہے، جسم میں ہڈیاں صاف نظر آتی ہیں۔ دوستوں اور رشتے داروں کے سامنے جاتے ہوئے شرم آتی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ میرے جسم پر گوشت چڑھے اور میرا جسم بھرا بھرا ہو۔ (عاصم، خانیوال)

جواب: آپ خالص دیسی گھی مکھن، دودھ بقدر ہضم روزانہ پابندی سے استعمال کریں، مرچ مصالحوں اور کھٹائیوں سے پرہیز کریں۔ دوپہر کو غذا کے بعد پابندی سے آرام کریں۔ آم کے موسم میں روزانہ ہاضمے کے مطابق آم کھا کر سو جائیں۔

لیکوریا کی مرض میں مبتلا ہوں

سوال: محترم حکیم صاحب! میں نے آپ کی کئی کتابیں پڑھیں اور خاص طور پر ”شافی

دوائیں اور شافی علاج'' کتاب تو عبقری میگزین والوں نے کمال کی شائع کی ہے۔اس کے پڑھنے سے ایسی معلومات ہوئیں کہ عقل دنگ رہ گئی۔کئی ایسی ادویات اور گھریلو چیزیں جنہیں ہم عام سمجھ کر ضائع کر دیتے ہیں جب یہ کتاب پڑھی تو عالم حیرت تھا کہ آج تک اس طرف توجہ ہی نہیں دی۔ہماری تو خاندان بھر کی کئی بیماریاں اس کتاب کی برکت سے درست ہوگئی ہیں۔ایک بار پھر آپ کو اور ادارہ عبقری میگزین والوں کا شکریہ ادا کرتی ہوں کہ انہوں نے ایسی کم قیمت لیکن باکمال کتاب شائع کر کے احسان کیا ہے۔
اسی ضمن میں حکیم صاحب! ایک مسئلہ لائی ہوں کہ مجھے بہت پرانی لیکوریا کی تکلیف ہے یہ تکلیف شادی سے قبل بھی تھی اور میری شادی کو آٹھ سال ہو گئے ہیں لیکن مرض کم ہونے کی بجائے بڑھا ہے۔اس ضمن میں ادویات بہت استعمال کی ہیں لیکن وقتی افاقہ ہوا ہے۔آپ سے درخواست ہے کہ آپ میری مدد فرمائیں اور تکلیف دہ مرض سے نجات مل جائے۔(نسرین، کمالیہ)

جواب: بہن کتاب کی پسند کا مشکور ہوں۔دراصل یہ کتاب ہر گھر کی واقعی ضرورت ہے اور اس میں آسان اور مختصر چٹکلے جو کہ بارہا دفعہ کے آزمودہ ہیں لکھے گئے ہیں۔ اس سے قبل بھی بے شمار قارئین نے خطوط میں اس کتاب کی بہت تعریف کی ہے میں ان کا مشکور ہوں، جہاں تک آپ کے مرض کا مسئلہ ہے۔اس سلسلہ میں ایک نہایت مفید نسخہ عرض کرتا ہوں۔ بے شمار بہنوں نے اس سے فائدہ حاصل کیا ہے۔انشاءاللہ آپ کو بھی اس سے بہت فائدہ ہوگا لیکن کچھ عرصہ مستقل استعمال کریں۔

هوالشافی: مازو ،رال سفید، پھٹکڑی بریاں ہموزن کوٹ پیس کر 1 / 4 چمچ چھوٹا دودھ کے ہمراہ صبح و شام مستقل کچھ عرصہ استعمال کریں۔مصالحہ دار، گرم اور تلی ہوئی چیزوں سے مستقل پرہیز کریں۔

خواتین کی بیماری

سوال: آپ کے شمارہ ''عبقری'' میں اور میری فیملی بہت شوق سے پڑھتے ہیں۔میرا

خیال ہے کہ یہ ماہنامہ ہر لحاظ سے پاکستان کے تمام رسالوں سے ایک منفرد رسالہ ہے۔ آج کل اکثر لڑکیوں میں ''لیکوریا'' کی شکایت عام ہے جس کی وجہ سے ہر وقت الجھن پیدا ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ نماز تک صحیح طریقے سے ادا نہیں کی جاسکتی۔ میری عمر اس وقت 17 سال ہے اور مجھے بھی پچھلے دو سال سے ''لیکوریا'' کی تکلیف ہے۔ امید ہے کہ آپ میری اس گزارش پر ضرور غور کریں گے۔ (نازیہ خان، لاہور)

جواب: بیٹا! آپ نے یقیناً ایک نہایت اہم مسئلے کی طرف نشاندہی کی ہے یہ تکلیف ان دنوں ذرا زیادہ ہی ہے۔ پیاری بیٹیوں کو اس مسئلے پر اس انداز سے غور کرنا چاہیے کہ ان دنو ں پاکستان میں ثقافتی ماحول کیا ہے؟ گزشتہ چند سال تک ہر ذریعہ ابلاغ نے ثقافت کے نام پر پاکستان میں فحاشی کا پرچار کیا ہے۔ فحاشی کا جو پرچار ذرائع ابلاغ سے ہوتا رہا ہے اور آج بھی ہو رہا ہے، نہ صرف اخلاق کے لیے تباہ کن ہے بلکہ صحت کے لیے سمِ قاتل ہے۔ بے ہودہ پروگراموں اور نازیبا تصاویر سے بیٹیوں کے فکر میں ایک انتشار پیدا ہوتا ہے۔ اس فکری انتشار نے وطن کی بیٹیوں کو اس تکلیف میں مبتلا کر دیا۔ اسوقت ذرائع ابلاغ سے جو بھی نشر ہو رہا ہے وہ مشرقی روایات اور اسلامی ثقافت کے قطعاً منافی ہے۔ اس صورتِ حال نے امریکا جیسے ملک کے اخلاق کو تباہ کر کے وہاں اخلاق وصحت کے نہایت سنگین مسائل پیدا کیے ہیں۔ اس صورتِ حال کا نوٹس لینا چاہیے اور ذرائع ابلاغ کو انسانیت اور شرافت اختیار کرنی چاہیے۔ لیکوریا کا یہ ایک بڑا سبب ہے۔ ہاں ایک اور مسئلہ درپیش ہے۔ نوجوان بیٹیاں، ٹیلی ویژن سے نہایت قریب ہو کر بیٹھی ہیں۔ رنگین ٹیلی ویژن سے جو شعاعیں خارج ہوتی ہیں ان کی وجہ سے لڑکیوں کا ماہانہ نظام سخت متاثر ہوتا ہے اور وہ ماہانہ معمولات کی بے قاعدگیوں اور سیلان الرحم (لیکوریا) کی گرفت میں آجاتی ہیں۔ اس بیماری کے لیے بطور دوا سپاری پاک استعمال کریں۔ انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔

کھانے کو دل نہیں چاہتا

سوال: مجھے کافی عرصے سے لیکوریا کی شکایت ہے بعد میں مجھے علم ہوا کہ یہ مرض

کمزوری کی وجہ سے ہوتا ہے۔ میں نے کچھ عرصہ خوراک درست رکھی ٹھیک ہی مگر اب مسئلہ یہ ہے کہ لیکوریا بے حد ہے کھانے کو دل بالکل نہیں چاہتا۔ بھوک لگتی ہے مگر کوئی چیز کھانے کیلئے دل ہرگز نہیں مانتا۔ بی ایس سی میں فرسٹ آئی اب آگے ایڈمیشن لینے کو دل نہیں کرتا۔ **(ز۔ح، مسلم ٹاؤن فیصل آباد)**

جواب: گل سپاری، گل پستہ، گوند ڈھاک تینوں دوائیں چار چار تولہ اندر جو شریں، اسگندھ ناگوری دو تولہ، کشتہ قلعی بھنگ والا اصلی صحیح بنا ہوا کشتہ مرجان اصلی عمدہ بنا ہوا ہر ایک تین ماشہ کشتہ عقیق عمدہ اصلی ڈیڑھ ماشہ، چینی آٹھ تولہ کوٹ چھان کر باریک پاؤڈر بنالیں، یہ پاؤڈر پانچ سو ملی گرام والے کیپسولوں میں بھرلیں۔ ایک ایک کیپسول دن میں تین بار پانی سے کھائیں۔ غذا اچھی رکھیں۔ انشاء اللہ اکیس یوم میں فائدہ ہوگا۔

لیکوریا نے پریشان کردیا

سوال: میری عمر 13 سال ہے، میرا مسئلہ لیکوریا کا ہے جسکی مجھے بہت زیادہ شکایت ہے جو مجھے بہت زیادہ ہوتا ہے اور میں بہت زیادہ پریشان ہوں۔ بہت مہربانی ہوگی اس کا کوئی حل بتائیں۔ اس کی وجہ سے میری آنکھوں کے گرد سیاہ نشان بھی ہیں اور کوئی اچھا اور سستا طریقہ علاج بتادیں۔ **(ج۔ا، لاہور)**

جواب: جامن کی پرانی گٹھلی کا مغز کوٹ چھان کر ایک ایک گرام صبح و شام پانی سے پھانک لیں۔

اندرونی طور پر انتہائی کمزور

سوال: میرے تین مسئلے ہیں، پہلا مسئلہ تو یہ ہے کہ جب ایام آتے ہیں تو ناف، کمر کے نچلے حصے اور ٹانگوں میں شدید درد ہوتا ہے جو کبھی کم اور زیادہ ہوجاتا ہے۔ دوسرا مسئلہ لیکوریا کا ہے، مجھے چودہ پندرہ سال کی عمر سے لیکوریا کی بیماری ہوگئی تھی۔ میں نے پاک سپاری کھانا شروع کی مگر فائدہ کم ہے۔ تیسرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے سردی بہت زیادہ لگتی ہے۔ پوری سردیاں میرے ہاتھ پاؤں، برف کی طرح ٹھنڈے رہتے ہیں۔ میں

بظاہر صحت مند لگتی ہوں مگر اندرونی طور پر انتہائی کمزور ہوں۔ (ص،ا)

جواب: عمدہ اصلی خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ چھ گرام صبح و شام کھائیں۔ بکرے کا گوشت خالص دیسی گھی میں پکا کر روٹی سے کھائیں۔ عمدہ بادام، کشمش، شہد کھائیں۔ انار، انگور، عمدہ میٹھے آم کھائیں۔

پوشیدہ مرض اور میری پریشانیاں

سوال: میری عمر 25 سال ہے اور عرصہ آٹھ سال سے لیکوریا میں مبتلا ہوں۔ مجھے سمجھ نہیں آتی کہ میں کیا کروں۔ کسی نے سپاری پاک میں پھٹکڑی پیس کر ملا کر کھانے کو کہا لیکن ایک دو دفعہ آرام رہا پھر وہی حالت ہوگئی، اب تو بہت زیادہ ہوگیا، میرا رنگ پیلا زرد ہوگیا، آنکھوں کے گرد گہرے سیاہ حلقے پڑ گئے، چہرے کی ہڈیاں ابھری نظر آتی ہیں، گالوں پر گڑھے پڑ گئے ہیں۔ میرے منگیتر نے منگنی توڑ دی ہے اس کا کہنا ہے کہ مجھے مریضہ سے شادی نہیں کرنی۔ حافظ قرآن ہوں، میرا حافظہ اچھا نہیں رہا، دو دفعہ بی اے کی انگلش میں رہ گئی ہوں، سبق جلدی یاد نہیں ہوتا۔ اچھا خاصا چہرہ تھا، رنگ بھی صاف تھا لیکن اب کالا ہوگیا ہے۔ براہ مہربانی! میری مدد کریں کہ میرا چہرہ بھر جائے چہرہ خوبصورت اور پر رونق ہوجائے اور مجھے لوگوں کی باتوں سے نجات مل جائے اب تو رشتے والے بھی ٹھکرا کر چلے جاتے ہیں۔ امید ہے کہ آپ میری مدد کرینگے۔ (ف۔ب، ملتان)

جواب: آپ کو جسمانی کمزوری سے یہ شکایت ہے۔ جسمانی کمزوری غذا کی کمی سے لاحق ہوئی ہے۔ آپ غذائی قلت کا شکار رہیں گی تو آپ کی یہ شکایت دور نہیں ہوگی کیسی بھی اچھی دوا کھائیں گی عارضی آرام آئے گا۔ دوا چھوڑتے ہی دوبارہ شکایت ہوجائیگی اس لیے اچھی مقوی غذائیں کھائیں، ہاضمے کا خاص خیال رکھیں۔ تین عدد چھوہارے روزانہ کھائیں۔

جوڑوں اور ہڈیوں کی بیماریاں

گھٹنوں سے آوازیں آتی ہیں

سوال: جوڑوں کے درد کے لئے جو نسخہ دیا تھا میں وہ استعمال کر رہی ہوں۔ دراصل میرے گھٹنوں میں کچھ عرصہ سے سیڑھیاں چڑھتے، اترتے اور اٹھتے بیٹھتے درد ہوتا ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے گھٹنے کے جوڑ آپس میں ٹکرا رہے ہیں۔ آج کل گھٹنے سے ٹک ٹک کی آواز بھی سنائی دیتی ہے۔ کیا گھٹنوں کی تکلیف کے لئے یہ نسخہ میرے لئے مناسب ہے؟ تقریباً ایک ماہ سے میں یہ نسخہ استعمال کر رہی ہوں، لیکن ابھی تک کچھ خاص افاقہ محسوس نہیں ہو رہا۔ براہِ کرم اس مسئلے کے حل کے لئے بھی میری رہنمائی فرمائیں۔ میرے چہرے پر کچھ عرصے سے چھائیاں بھی نمودار ہو رہی ہیں۔ ان کا علاج بھی تجویز فرمادیں تو مہربانی ہوگی۔ جزاك الله خیراً کثیرا!

جواب: ادرک تازہ کا پانی نکال لیں اور استعمال کریں، یہ نسخہ لاجواب ہے، جوڑوں کیلئے آپ بھی استعمال کریں۔ چہرے کی چھائیوں کے لئے ایام اور غذا میں توجہ کریں، کیونکہ اسی سے ہی تمام چہرہ خراب ہوتا ہے۔

دائیں ٹانگ بازو اور کندھے میں بہت درد رہتا ہے

سوال: میں ایک گھریلو خاتون ہوں، میرے جسم کے مہرے بڑھ گئے ہیں۔ ڈاکٹر نے ایکسرے کروائے تو کمر کندھے اور گھٹنوں کے مہرے بڑھے ہوئے تھے۔ میری دائیں ٹانگ بازو اور کندھے میں بہت درد رہتا ہے۔ میں گھر کی اوپر والی منزل میں رہتی ہوں، ڈاکٹر نے سیڑھیاں اترنے سے بھی منع کیا ہے۔ درد کی گولیاں کھالیتی ہوں تو کچھ آرام آجاتا ہے ورنہ ویسے ہی درد شروع ہوجاتا ہے۔ برائے مہربانی کوئی دوائی تجویز فرمادیں۔ میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا قد چار فٹ گیارہ انچ ہے۔ عمر 42 سال ہے وزن 69 کلو ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ گھٹنوں کیلئے وزن کم کریں اگر سیر کرتی ہوں تو

ٹانگوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ **(ا۔ز، فیصل آباد)**

جواب: آپ معجون فلاسفہ ایک چمچ کلونجی آدھا چمچ صبح دوپہر شام دو ماہ مستقل استعمال کریں۔ نہایت اعلیٰ نسخہ ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپ کے جملہ امراض کا علاج ہے۔

ٹانگ میں درد

سوال: تین ماہ پہلے کولہے میں شدید درد ہوا جو ٹانگ میں بھی داخل ہو گیا۔ ڈاکٹر اور حکیم اسے عرق النساء بتاتے ہیں۔ ان کی دواؤں سے میرے معدے میں بھی شدید جلن ہو گئی ہے۔ اس طرح ٹانگ کی تکلیف، کولہے میں درد اور معدہ میں شدید جلن ہے یہ تین تکالیف جمع ہو گئی ہیں۔ اب میں کوئی دوا نہیں کھا سکتا۔ **(نعیم خان، کوئٹہ)**

جواب: غذا کے بعد چمچ خالص شہد کھائیں۔ شہد کا موم ایک چنے کے برابر گولی بنا کر غذا سے گھنٹہ بھر پہلے کھا لیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہو گا۔

یورک ایسڈ کی زیادتی

سوال: میں چھ ماہ سے بازو اور ٹانگوں کے جوڑوں کے درد میں مبتلا ہوں۔ صبح بیدار ہوتی ہوں تو سارا جسم سوجن میں مبتلا ہوتا ہے۔ درد والے حصے پر زیادہ سوجن' نیلاہٹ اور خون کی نالیوں میں درد ہوتا ہے، زیادہ درد رات کو ہوتا ہے۔ جب بھی سردی لگے، درد شروع ہو جاتا ہے۔ میں نے ڈاکٹروں کو بھی چیک کروایا ہے بعض نے گنٹھیا' ایتھریکس اور یورک ایسڈ کی زیادتی بھی بتائی ہے۔ **(ایک بہن، لاہور)**

جواب: بہن آپ مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں انشاء اللہ افاقہ ہو گا۔ معجون فلاسفہ ایک چمچ دن میں 4 بار استعمال کریں۔ انجیر 7 دانے صبح وشام کھائیں۔ کلونجی نصف چمچ صبح وشام لیں۔ یہ نہایت اکسیر نسخہ ہے' اب تک جس کو بتایا ہے نہایت فائدہ ہوا ہے۔ بے شمار معذور اور لاچار مریض تندرست ہو گئے ہیں اور صحت مند بھی۔ آپ بھی توجہ اور دھیان سے یہ نسخہ کم از کم 2 ماہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ کھٹی' ٹھنڈی' بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔

چھوٹے جوڑوں میں درد

سوال: عرصہ دراز سے میرے جوڑوں اور خاص طور پر چھوٹے جوڑوں میں درد اور ورم ہے۔ اب تو ہاتھ پاؤں اور جوڑوں پر ورم اور اکڑن ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے گر جاتا ہوں، کئی چوٹیں لگ چکی ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے اب تک کسی ہڈی وغیرہ کے ٹوٹنے سے بچالیا ہے۔ درد کو ختم کرنے والی ادویات بکثرت کھانے سے معدہ مستقل خراب رہتا ہے اور جگر بھی متاثر ہو گیا ہے۔ دیسی اور ہومیو ادویات بہت ہی زیادہ استعمال کی ہیں۔ اب آپ کی طرف رجوع کیا ہے۔ خصوصی توجہ فرمائیں اور کوئی ایسا شافی علاج عطا فرمائیں جو کہ کم قیمت ہو لیکن موثر ہو کیونکہ اب میں زیادہ قیمتی علاج برداشت نہیں کر سکتا۔ (شیخ ریاض، اسلام آباد)

جواب: کالے چنے دیسی 20 گرام، رات کو ایک کپ تیز گرم پانی میں ابال کر رات کو بھگو دیں۔ صبح اٹھ کر وہ پانی پی لیں اور چنے تل کر کھالیں۔ 2 ماہ ایسا کریں۔ مزید کلونجی باریک کی ہوئی آدھا چمچ پانی کے ہمراہ صبح و شام استعمال کریں اور جوڑوں پر مندرجہ ذیل دوائی کی مالش کریں۔

ھوالشافی: ست پودینہ 6 گرام، ست اجوائن 6 گرام، کافور 12 گرام، تیل دار چینی 6 گرام، تیل لونگ 6 گرام، تمام ادویات آپس میں ملا کر بوتل میں محفوظ رکھیں اور بوتل کا منہ خوب بند رکھیں پھر ایک پاؤ تل کا تیل لے کر تمام ادویات ملی ہوئی اس میں ملا دیں اور محفوظ رکھیں۔ اس تیل کی تھوڑی سی مقدار لیکر مالش کریں اور اوپر اونی کپڑا باندھیں، ٹھنڈی ہوا نہ لگے۔ کھٹی، ٹھنڈی، بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔

نخاع کی کمزوری

سوال: میری عمر بائیس سال ہے شادی شدہ اور تین بچوں کی ماں ہوں۔ بڑی بچی کی عمر دو سال ہے۔ گزشتہ ایک سال سے مختلف عوارض میں مبتلا ہوا۔ دن میں ایک دو مرتبہ چلتے چلتے کام کرتے یا سیڑھیاں اترتے چڑھتے گردن کی پچھلی طرف سے

اچانک درد کی ایک لہر سی اٹھتی ہے اور پورے سر میں شدید ٹیسوں کی صورت میں پھیل کر ختم ہو جاتی ہے چکر تو تقریباً ہر وقت ہی آتے رہتے ہیں۔ پورے جسم میں خصوصاً پنڈلیوں اور ہاتھ پاؤں کے جوڑوں میں درد رہتا ہے۔ پیدل چلنے سے سانس پھول جاتا ہے، جسم اور چہرے پر سوجن آجاتی ہے ہر وقت شدید کمزوری اور تھکاوٹ کا احساس رہتا ہے۔ مقامی حکیم صاحب نے ''پرسوت'' اور ضعف جگر تشخیص کر کے علاج کیا لیکن آرام نہ آیا۔ ڈاکٹروں نے ڈپریشن، درد شقیقہ اور انیمیا کا علاج کیا لیکن حالت جوں کی توں ہے، بہت پریشان ہوں۔ **(سحرش فاطمہ، جھنگ صدر)**

جواب:۔ یہ صرف کمزوری ہے نخاع کی اس کمزوری کیلئے حب عنبر مومیائی ایک صبح ایک شام دودھ پتی چائے سے کھائیں۔ ٹھنڈی کھٹی چیزوں سے پرہیز کریں مقوی غذائیں اس کا مستقل علاج ہیں۔

ٹانگ اور گھٹنے میں درد

سوال: میری امی کا مسئلہ یہ ہے کہ ان کی ٹانگ خاص طور پر گھٹنے میں درد رہتا ہے۔ خصوصاً اٹھتے بیٹھتے یا سیڑھیاں چڑھتے ہوئے درد بڑھ جاتا ہے، ان کی عمر 53 سال ہے۔ صحت نارمل ہے کئی ڈاکٹروں کو چیک کروا چکے ہیں جب تک دوائی کھاتے رہیں تو آرام رہتا ہے اور چھوڑ دیں تو پھر وہی درد شروع ہو جاتا ہے۔ سردیوں میں تکلیف بڑھ جاتی ہے، پاؤں اور ٹانگیں سوج جاتی ہیں۔ آپ سے گزارش ہے کہ میری امی کے لئے کوئی اچھا سا علاج تجویز کریں۔ **(ندا ریاست، دبئی)**

جواب: اصلی چھتے کے موم کی گولیاں چنے کے برابر بنالیں۔ ایک گولی دن میں تین بار غذا سے آدھا گھنٹہ پہلے کھائیں۔ سوتے وقت ایک چائے کا چمچ مچھلی کا تیل بھی پئیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

ٹانگ کی تکلیف

سوال: دائیں ٹانگ میں بہت زیادہ تکلیف ہے، چلنے سے بھی معذور ہو گیا ہوں،

فرمائیے کیا کروں؟ (راحت نبی)

جواب: آپ کو عرق النساء (شاٹیکا) کی شکایت معلوم ہوئی ہے۔ عام طور پر اسے لنگڑی کا درد بھی کہتے ہیں۔ وجع مفاصل، نقرس یا آتشک کا زہر اس درد کا خاص سبب ہے۔ قبض نیز ٹھنڈی نم ناک جگہ بیٹھنے سے بھی ہو جاتا ہے۔ اگر بیماری کا سبب معلوم کر کے علاج کیا جاتا تو اب تک آپ صحت یاب ہو چکے ہوتے۔ اگر کبھی آتشک کی شکایت رہی ہے اور اسکا زہر خون میں موجود ہے تو اسکا باقاعدہ علاج کرانا چاہیے۔ گنٹھیا یا نقرس کی سمیت بدن میں ہے تو صبح کو معجون سورنجان ۶ ماشہ کھائیے اور رات کو سوتے وقت حب سورنجان ۴ عدد پانی کیساتھ کھائیے۔ غذا میں گوشت کم کر دیجئے، سرد اور سخت جگہ نہ بیٹھئے، نیز بہتر ہے، کسی مستند معالج سے باقاعدہ علاج کرائیے۔

جوڑوں میں درد

سوال: اچانک پاؤں کے انگوٹھے میں درد اور جوڑ سوج گیا ہے جس کی وجہ سے چلنا پھرنا دشوار بنا ہوا ہے۔ مقامی حکیم صاحب نے گولیاں اور مالش کا تیل دیا ہے جس سے وقتی فائدہ ہے۔ **(نکہت، گلگت)**

جواب: غذا کے بعد ادرک کا مربہ کھائیں اور ہر قسم کا گوشت بند کر دیں۔ یورک ایسڈ ٹیسٹ کروائیں۔

گھٹنوں اور جوڑوں میں درد

سوال: میری عمر 30 سال ہے۔ میرے گھٹنوں اور ٹخنوں میں بہت درد ہوتا ہے۔ اٹھنا بیٹھنا مشکل ہو گیا ہے، گھٹنوں اور جوڑوں سے چٹخنے کی آوازیں بھی آتی ہیں۔ انگلیوں کے جوڑ جوڑ میں درد رہتا ہے۔ ڈاکٹر کی دوا اور گھریلو ٹوٹکے بھی استعمال کیے مگر کچھ فائدہ نہیں۔ **(شاہدہ، اوکاڑہ)**

جواب: یہ گنٹھیا معلوم ہوتا ہے۔ کوٹھ کشمیری سفید خوشبودار شیریں کو باریک کر لیں اور دو انگلی کی چٹکی میں جتنی آ جائے منہ میں ڈال کر پانی سے نگل لیں۔ صبح و شام یہ تدبیر

دس دن کر کے مطلع کریں، فائدہ ہوگا۔

ریڑھ کی ہڈی

سوال: میری عمر 27 سال ہے، پانچ سال قبل میری ریڑھ کی ہڈی میں درد شروع ہوا تھا۔ میں نے ڈاکٹروں سے علاج کروایا لیکن ٹھیک نہیں ہوا۔ ڈاکٹر نے آپریشن کروانے کیلئے کہا جس پر میں نے آپریشن کروالیا۔ آپریشن کے بعد درد ختم ہوگیا لیکن اب پانچ چھ ماہ سے یہ درد دوبارہ شروع ہوگیا ہے۔ **(جمشید، شاہدرہ)**

جواب: آپ کمر جوڑوں کا درد کورس پابندی سے 3 ماہ استعمال کریں اس کیساتھ کراماتی تیل کی بھی مالش کریں۔

ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف

سوال: میری عمر 28 سال ہے اور ریڑھ کی ہڈی کے نیچے تکلیف ہے اس کے اوپر والے حصے پر کوئی تکلیف نہیں ہے صحیح بیٹھ نہیں سکتا۔ درد کی ٹیس سی اٹھتی ہے جہاں ریڑھ کی ہڈی ختم ہوتی ہے وہاں کالا نشان پڑ گیا ہے یہ تکلیف مجھے دو تین سال سے ہے گولیاں کھا کھا کر تھک گیا ہوں کبھی کبھی وزن بھی اٹھانا پڑتا ہے۔ **(ریحان، میرپور آزاد کشمیر)**

جواب: آپ کو ڈسک پرابلم ہے اس کیلئے ماہنامہ عبقری کا کمر درد کورس استعمال کریں۔

بیساکھیاں اور میں......

سوال: میں سعودیہ میں ایک سٹور میں کام کرتا تھا' وہاں پر کوئی چوری ہوگئی پولیس ہم سب ملازمین کو پکڑ کر لے گئی اوروں کے ساتھ تو پتہ نہیں کیا ہوا مگر مجھے انہوں نے ساری رات برف کی سل پر کھڑا رکھا' اور میرے پیروں اور پنڈلیوں کے گوشت پر ڈنڈے مارتے تھے چور تو جو کوئی بھی تھا وہ پکڑا گیا مگر میں اس دن کے بعد سے چل پھر نہیں سکتا' نتیجہ یہ نکلا کہ نوکری بھی ختم ہوگئی اور میں واپس آگیا۔ اب حالت یہ ہے کہ بیساکھیاں لیکر تھوڑا بہت چل لیتا ہوں ہر وقت پیروں میں کرنٹ سا دوڑتا رہتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے پیر سو گئے ہیں۔ **(نظیر بلوچ، بہاولنگر)**

جواب: اس میں تو کوئی شک نہیں کہ ٹانگیں مفلوج ہوگئی ہیں تاہم ناامیدی کا شکار نہ ہوں۔ غذا کے بعد تین چمچ خالص شہد کھائیں، بہت نرم ہاتھ سے زیتون کا تیل نیم گرم کر کے متاثرہ حصوں پر ہلکے ہلکے مالش کریں۔ روزانہ ایک بار نیم گرم پانی میں نمک ملا کر لوٹے میں بھر کر ذرا اوپر سے یہ نیم گرم پانی متاثرہ حصوں پر دھاریں پھر تولیے سے خشک کر کے فوراً کپڑا پہن لیں تاکہ ہوا نہ لگے۔ اس کے علاوہ فزیوتھراپی بھی بہت ضروری ہے مقامی طور پر کسی فزیوتھراپسٹ سے رجوع کریں اور وقت مقرر کر کے ہر روز فزیوتھراپی کروائیں۔ غذا میں دہی، لسی، دودھ، شربت، بوتلوں، چاول، گائے کے گوشت سے پرہیز رکھیں۔ تین ماہ کے بعد اپنی کیفیت دوبارہ لکھیں۔

گھٹنے کے درد کا علاج

سوال: محترم حکیم صاحب! میری عمر 46 سال ہے، میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے بائیں گھٹنے میں چلتے پھرتے اور اٹھتے بیٹھتے وقت درد ہوتا ہے۔ جیسے ہی چلنا شروع کرتی ہوں درد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ مجھے گھٹنے کے درد کا کوئی علاج بتا دیں۔

(مسز کاشف، راولپنڈی)

جواب: محترمہ! اس عمر میں ہڈیوں کے سروں پر گھساؤ کا عمل شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے جوڑ اور ہڈی میں سوزش ہونا شروع ہو جاتا ہے اور ایک یا اس سے زائد جوڑوں میں درد رہنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یورک ایسڈ کی زیادتی، چوٹ، جوڑ میں کسی اور وجہ سے سوزش ہونا دباؤ اور بادی اشیاء کا زیادہ استعمال اس کا سبب بن سکتا ہے۔ آپ درج ذیل نسخہ کریں۔ **ھوالشافی:** صبح شام معجون چوب چینی ایک چمچ چائے والا اور معجون عشبہ ایک چمچ پانی سے کھا لیا کریں۔ صبح شام کھانے کے بعد حب مقل دو عدد پانی سے کھائیں۔ صبح شام مچھلی کا تیل ایک چمچ چائے والا پیئیں۔ غذا میں دلیہ، ساگودانہ، ٹینڈے، کدو، شلجم، شوربہ، مونگ، کالے چنے کا شوربہ اور پھل کھائیں۔ گھٹنے پر روغن قسط کی مالش کریں ایک ماہ بعد دوبارہ حالات سے آگاہ کریں۔

جوڑوں کے درد کی وجہ سے چلنا مشکل

سوال: محترم حکیم صاحب! میری عمر 45 سال ہے' میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے جوڑوں میں درد ہوتا ہے' اس وجہ سے چلنا پھرنا مشکل ہو گیا ہے۔ براہ مہربانی! مجھے اس مرض کیلئے کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کریں۔ (شبیر بٹ، باغ آزاد کشمیر)

جواب: محترم! آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ صبح' شام کھانے سے پہلے معجون سورنجاں ایک چمچ چائے والا' معجون عشبہ ایک چمچ چائے والا ہمراہ تازہ پانی۔ اگر قبض ہو تو حب تنکار ایک گولی رات کو دودھ سے کھائیں۔ زود ہضم اور نرم غذائیں کھائیں۔ بڑے گوشت' ماش' مسور' آلو' بینگن' گوبھی اور دیگر بادی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

کرسی پر بیٹھ کر نماز پڑھتا ہوں

سوال: میری عمر 50 سال ہے' سترہ سال سے گھٹنوں میں درد ہے' نماز بھی کرسی پر بیٹھ کر ادا کرتا ہوں' اٹھتے اور بیٹھتے ہوئے شدید قسم کی درد ہوتی ہے کہ میں بیان نہیں کرسکتا۔ چونتیس سو روپے کا ایک ٹیکہ لگتا ہے جس سے کچھ دنوں کیلئے عارضی آرام آجاتا ہے۔ (عبدالرزاق، لاہور)

جواب: آک کے پتوں کو کوٹ کر اس کی پوٹلی بنالیں۔ اس پوٹلی کو گھی سے تر کر کے گرم کریں اور گھٹنوں کی ٹکور کریں یا پھر آک کے پتے کو گھی سے تر بتر کر کے اوپر باندھ دیں۔ چالیس روز یہ عمل کریں۔

کمر اور پیڑو میں درد

سوال: حکیم صاحب! گزشتہ 7,8 ماہ سے ایام بالکل بند ہو گئے ہیں۔ اگر کبھی کبھی آتے بھی ہیں تو نہایت تکلیف سے جسم ٹوٹتا ہے۔ کمر اور پیڑو میں درد اور بے چینی ہوتی ہے، خون کا رنگ بالکل سیاہ، اسی دوران دل گھبراتا ہے۔ کسی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا ہے لیکن کیا کریں، گھر کا کام کرنا پڑتا ہے۔ ڈاکٹری ادویات استعمال کیں لیکن فائدہ نہیں ہوا جبکہ گھبراہٹ زیادہ ہو گئی ہے۔ اس سلسلے میں آپ مدد فرمائیں اور کوئی آسان

سی ترکیب یا آسان نسخہ ہو جس سے تمام تکالیف ختم ہو جائیں۔ (کوثر، بہاولپور)

جواب: اس مرض کی وجہ دراصل خواتین کی غذائی بد پرہیزی اور سستی ہے۔ غذائی بد پرہیزی میں ایسی غذاؤں کا مستقل استعمال جس سے موٹاپا اور چربی پیدا ہوا اور پھر اس پر مزید ظلم یہ کہ محنت اور مشقت کے کاموں میں خواتین بہت پیچھے ہیں بلکہ جتنی محنت کر رہی ہیں۔ اسی کو بہت سمجھتی ہیں حالانکہ یہ کچھ بھی نہیں ہے۔ پہلے دور کی سادہ غذائیں اور پرمشقت زندگی اور آج کے دور کی مرغن اور مصالحہ دار غذائیں اور آسودہ، پرآسائش زندگی میں بہت فرق آ گیا ہے اور یہ بہت نقصان دہ ہے۔ اسی لئے خواتین پہلے اپنے مسئلے کی طرف توجہ کریں پھر کہیں مسئلہ حل ہوگا۔ ایک اہم بات جو کہ خواتین کے مزاج میں بہت زیادہ ہے کہ ان کے مزاج میں جلد بازی بہت زیادہ ہے۔ یہ علاج اور دوا لینے میں بہت جلد باز اور پھر اسے فوراً چھوڑ دینے میں بھی جلد باز۔ اگر یہ کوئی بھی دوا مستقل مزاجی سے لیں تو یقیناً مستقل فائدہ ہوگا۔ اس سلسلے میں ایک نسخہ پیش خدمت ہے، توجہ سے استعمال کریں۔

ھوالشافی: ۔نوشادر، ریوند خطائی، سونف، شورہ قلمی ہر ایک ہموزن کوٹ پیس کر ایک چوتھائی چمچ چھوٹا پانی نیم گرم یا گرم دودھ کے ہمراہ دن میں 3 یا 4 بار استعمال کریں۔ ایک ماہ مستقل استعمال کریں۔ کھٹی، ٹھنڈی، بادی چیزوں سے مستقل پرہیز کریں۔

کمر کا درد اور کیلشیم کی کمی

سوال: آٹھ ماہ پہلے میرے والد صاحب کی کمر میں درد اٹھا۔ شروع میں یہ درد اٹھتے بیٹھتے ہوتا پھر یہ چلتے پھرتے بھی ہونے لگا پھر یہ لیٹنے سے بھی ہونے لگا۔ ڈاکٹروں کی رائے میں کیلشیم کی کمی ہے (طیبہ، کراچی)

جواب: تیز قدمی کی عادت ڈالیں شروع میں کم مگر آہستہ آہستہ 75 منٹ کی تیز قدمی روزانہ کافی ہے۔ پھر ایک جگہ پر کھڑے ہو کر دونوں ہاتھوں کو سیدھا اوپر اٹھائیں اور پھر گھٹنوں کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے ہاتھوں کی انگلیوں سے پیروں کی انگلیوں کو

چھوئیں اس طرح چند بار کریں۔ روزانہ یہ ورزش تیز قدمی کے فوراً بعد کیا کریں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

کمر کے نچلے میں درد ہونے لگا ہے

سوال: عمر ۲۹ برس، ایک کالج میں لیکچرار ہوں۔ کلاس میں طالبات کو کھڑے ہوکر لیکچر دیتی ہوں جس کے باعث کچھ عرصے سے کمر کے نچلے حصے میں درد ہونے لگا ہے، بستر پر لیٹے بغیر آرام نہیں ملتا۔ کیا اس درد کے لیے طب اسلامی میں کوئی مرہم یا بوٹی ہے جس کے استعمال سے اس درد کی تکلیف سے نجات مل جائے؟ **(نورین، کوئٹہ)**

جواب: آپ عبقری کی ''سکونی'' استعمال کریں۔ ۲ کیپسول صبح، ۲ کیپسول رات کے وقت تقریباً بیس دن تک کھائیں۔ اس سے تکلیف رفع ہوجائے گی۔

چھوٹی میں کمر درد

سوال: میری عمر ۲۰ سال ہے، تقریباً ایک سال سے جب صبح بیدار ہوتا ہوں تو کمر میں درد ہوتا ہے جو کچھ دیر بعد ٹھیک ہوجاتا ہے۔ برائے مہربانی کوئی نسخہ تجویز فرمائیے۔
(ندیم کریم، لانڈھی)

جواب: ذرا غور فرمائیے ۲۰ سال کی عمر میں درد ہورہا ہے۔ جو کہیں ۷۰، ۸۰ سال کی عمر میں ہونا چاہیے۔ ندیم کریم صاحب! ایسا لگتا ہے کہ آپ کا پلنگ ڈھیلا ہے۔ اس کی ادوان کسی ہوئی نہیں ہے۔ جھول سی چارپائی میں کمر مڑی رہتی ہے جب کہ انسان کا صحیح انداز کمر کو سیدھا رکھنا ہے۔ زمین پر یا پھر تخت پر سونے کی عادت کو اپنائیں۔ کچھ عرصہ زمین یا تخت پر سونے سے بہت زیادہ افاقہ ہوگا اور ہارڈ بیڈ پر کمر سیدھی رہے گی، تو یہ درد نہیں ہوگا۔

شادی کے بعد کمر درد

سوال: میری عمر ۲۵ سال ہے اور چند ماہ قبل شادی ہوئی ہے۔ فراغت کے بعد میری کمر میں درد شروع ہوجاتا ہے۔ جس کی وجہ سے پریشانی اور شرمندگی ہوتی ہے۔

خدارا! میرے اس مسئلے کا کوئی شافی حل تجویز فرمائیں۔ (ر۔ع، کراچی)

جواب: آپ کو چاہیے کہ مغز پنبہ دانہ (بنولہ) سے فائدہ اٹھائیں، نہایت اچھی دوا ہے۔ ۹ گرام بنولہ کے بیج ذرا کوٹ کر رات کھولتے گرم پانی میں بھگونے کے بعد ہلا کر رکھ دیں۔ صبح نتھار کر اوپر کا پانی لے لیں۔ اس میں ایک چمچ شہد ملا کر نوشِ جان کر لیجئے، اس سے دردِ کمر رفع ہو جائے گا۔ اگر چاہیں اور فائدہ نہ ہو رہا ہو تو شام کو ماء الذہب فولادسیال ایک چائے کے چمچ کے برابر گلاس نیم گرم پانی میں ملا کر ہفتہ دو ہفتہ پی لیں۔ آرام آجائے گا۔ زندگی میں اعتدال کو پوری اہمیت دینی چاہیے۔

خواتین کی کمر درد کے لیے نسخہ

سوال: ماہنامہ عبقری میں آپ نے خواتین کی کمر درد کا ایک درج ذیل نسخہ درج کیا ہے بکھڑا، اسگندھ ناگوری، سونٹھ، ہم وزن کوٹ پیس کر تیار کر لیں اور دن میں تین مرتبہ استعمال کریں، اس میں اس کی خوراک درج ہونے سے رہ گئی ہے کہ کتنی مقدار میں اس کو استعمال کیا جائے۔ ماشے، تولے، چمچ یا آدھا چمچ وغیرہ؟ آخر میں آپ نے جو امراض اس نسخہ میں درج کیے ہیں، ان میں کیا خوراک ہوگی اور کتنے عرصہ تک استعمال کرنا ہوگی اور کتنی دفعہ دن میں استعمال کرنا ہوگی۔ (خان محمد صابری، لاہور)

جواب: اس کی مقدار خوراک آدھا چمچ دودھ نیم گرم کے ہمراہ دن میں چار بار استعمال کریں، اس سے کم اور زیادہ بھی کر سکتے ہیں۔ یہ نسخہ عورتوں کی دیگر پوشدہ اور مردوں کی پوشیدہ بیماریوں کیلئے آزمودہ ہے۔ بس اتنا اشارہ کافی ہے۔

کندھوں میں درد

سوال: میرے دونوں کندھوں میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ کبھی کبھی یہ درد سر میں اور کبھی ٹانگوں کی طرف منتقل ہو جاتا ہے لیکن زیادہ تر کندھوں میں ہی رہتا ہے۔

(محمد قادر، لاہور)

جواب: یہ درد شانہ معلوم ہوتا ہے۔ اس میں عام طور پر بعد میں کندھوں میں انجماد

کی کیفیت پیدا ہو کر کندھوں میں ایک قسم کا لاک پیدا ہو جاتا ہے جس سے کندھے حرکت نہیں کر سکتے۔ اس کیفیت کو فروزن شولڈر کہا جاتا ہے۔ فی الحال دس لونگ سرسوں کے تیل میں جلا کر وہ تیل ملیں اور کپڑے سے سینکیں' اے سی سے بچیں' سرد اشیاء نہ کھائیں۔

بے جان وجود

سوال: میری عمر 65 سال ہے عرصہ 35 سال سے سعودیہ عرب میں مقیم ہوں' کافی سالوں سے کمر میں درد ہے' جو زیادہ ہی ہوتا چلا گیا اب کچھ سالوں سے جب چلتا ہوں دونوں ٹانگیں سن ہو جاتی ہیں دونوں رانوں اور ٹانگوں کے اوپر کے حصہ سے درد ہوتا ہے' چلا نہیں جاتا درد ہوتا ہے۔ جب بیٹھ جاؤں یا کھڑا ہو جاؤں تو پھر چل پڑتا ہوں پھر ٹھیک ہو جاتا ہوں' اس طرح میں چلتا ہوں۔ جتنے آپ عبقری میں کمر کے درد نسخے لکھتے ہیں سب کر چکا ہوں لیکن وقتی فائدہ ہو رہا ہے۔ (ح۔م۔سعودیہ)

جواب: آپ نے اپنی جو غذائیں لکھی ہیں ان میں گوشت' انڈا' مرغی' چائے توے کی روٹی' خوبانی لے سکتے ہیں۔ فزیوتھراپی بھی ضروری ہے۔ آپ عبقری کا کمر درد کورس کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے مکمل کریں۔ فزیوتھراپی ضرور کریں تاخیر کی گنجائش نہیں ہے۔

ٹانگوں میں درد

سوال: میری دوست جس کی عمر چوبیس سال ہے دو تین سالوں سے سردیاں شروع ہوتے ہی اس کی دونوں ٹانگوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ وہ غیر شادی شدہ ہے' شدید سردیوں میں تو یہ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ وہ چل پھر بھی نہیں سکتیں۔ ان کا تعلق متوسط طبقے سے ہے اور وہ مہنگا علاج نہیں کر سکتیں۔ (سلمٰی، اسلام آباد)

جواب: اکسیر البدن اور جوہر شفاء مدینہ لکھی گئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں، انشاء اللہ شفاء ہوگی۔ دودھ' چاول سے کچھ عرصہ پرہیز کریں۔ سخت سردی میں باہر نکلنے میں احتیاط کریں

غلط علاج کا نتیجہ

سوال: میری عمر 42 سال ہے مجھے تقریباً آٹھ سال سے کمر کے نچلے حصے میں درد ہے پہلے تو میں نے خاص توجہ نہیں دی اب عمر کے بڑھنے سے درد بھی زیادہ ہوتا ہے، زیادہ دیر بیٹھ نہیں سکتی۔ قرآن پاک کی تلاوت زیادہ نہیں کرسکتی نماز پڑھنے میں بھی تکلیف ہوتی ہے۔ ڈاکٹر کو دکھایا تو اس نے کہا کہ تمہارا وزن زیادہ ہے اور پرہیز بھی بتایا یعنی آلو چاول بادی اشیاء سے پرہیز کرتی ہوں اور واک شروع کردی جس سے وزن کافی کم ہوگیا لیکن چہرے پر بہت برا اثر پڑا چہرے سے برسوں کی مریض لگنے لگی۔ دودھ تو ویسے بھی میں نہیں پیتی۔ کبھی کبھار پی بھی لوں تو درد میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ سوکر اٹھوں تو درد زیادہ ہوتا ہے۔ دن کو چلنے پھرنے سے کچھ کم ہوتا ہے۔

(شکیلہ، بہاولپور)

جواب: غلط علاج اور دواؤں کے استعمال سے یہی ہوتا ہے کہ اصل مرض تو وہیں رہتا ہے مگر اس کے ساتھ دوسرے امراض ایسے لگ جاتے ہیں کہ مریض اصل مرض کو بھول کر ان نئے امراض کی فکر میں لگ جاتا ہے۔ آپ جوڑوں کا درد کورس کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ دیسی گھی میں بکرے کے گوشت کو پکائیں اور روٹی سے کھائیں۔ زخموں کیلئے مرہم سکون استعمال کریں۔ قبض کیلئے دیسی اجوائن سناء کے پتے دس دس گرام نمک لاہوری تین گرام گرائنڈر میں پیس کر محفوظ کرلیں جب ضرورت ہو سوتے وقت ایک دو چٹکی ضرورت کے مطابق کھائیں۔ اس تدبیر سے قبض بواسیر اور کمر درد کو فائدہ ہوجائے گا۔ انشاء اللہ! کچھ عرصہ ادویات یا پرہیز کرکے چھوڑ دینے سے مرض دوبارہ ہوجاتا ہے کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے ادویات استعمال کریں۔ انشاء اللہ آہستہ آہستہ دائمی فائدہ ہوگا۔

کمر میں درد ہوتا ہے

سوال: تقریباً چھ مہینے پہلے میری شادی ہوئی ہے، میری عمر 25 سال ہے۔ میرا مسئلہ

یہ ہے کہ میری کمر میں ہر وقت درد رہتا ہے روز بروز دبلا پتلا اور کمزور ہوتا جارہا ہوں۔
(صداقت علی، اسکردو)
جواب: معجون ثعلب چھ چھ گرام صبح و شام کھائیں، چاول دودھ سرد اشیاء سے پرہیز رکھیں۔
کمر کے آپریشن کے بعد
سوال: میری کمر میں درد رہتا تھا، ہر طرح کا علاج کروایا مگر فائدہ نہیں ہوا بلکہ سارے جوڑوں میں درد پھیل گیا، آپریشن کروایا جس کے بعد کمر کا درد مزید بڑھ گیا اور کمزوری شدید ہوگئی۔ ہر وقت کمر تختہ بنی رہتی ہے، ذرا دیر بھی سیدھا نہیں بیٹھ سکتا حتیٰ کہ نماز بھی مشکل سے پڑھی جاتی ہے اور اب تو یہ درد گردوں تک پھیل چکا ہے۔
(ارشد لودھی، پشاور)
جواب: آپ دفتر ماہنامہ عبقری سے معجون شفاء یابی منگوا کر کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں' اس کے ساتھ کراماتی تیل کی کچھ عرصہ مالش کریں۔ انشاء اللہ شفا ہوگی۔
دونوں ٹانگیں درد کرتی ہیں
سوال: میری عمر چالیس سال ہے میں بطور سیلز مین ایک سٹور پر کام کرتا ہوں دن میں عام طور پر کئی گھنٹے کھڑا ہونا پڑتا ہے جسکی وجہ سے میری دونوں ٹانگیں درد کرتی رہتی ہیں۔ مجھے کوئی ایسی دوا تجویز کریں کہ جس کے استعمال سے میری ٹانگیں درد نہ کریں۔
(قاسم، گوجرانوالہ)
جواب: آپ معجون فلاسفہ اور معجون آردخرما نصف نصف چمچ صبح و شام نیم گرم دودھ سے کھائیں۔ یہ دوا دو ماہ کھائیں' ٹانگیں درد نہیں کریں گی۔
کمر میں شدید درد
سوال: میری عمر 29 سال ہے' شادی شدہ ہوں' میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری کمر میں درد

رہتا ہے' اس کے ساتھ ٹانگوں میں کھنچاؤ بھی رہتا ہے' کمزوری محسوس کرتی ہوں۔ جلد تھک جاتی ہوں' مجھے کوئی ہربل علاج تجویز کردیں۔ (شائستہ، حیدرآباد)

جواب: محترمہ! کمر درد خواتین میں عام پایا جاتا ہے اس کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ عام طور پر کمر درد درد ذیل وجوہات کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔ زیادہ محنت مشقت کرنا' جسمانی کمزوری ہونا' وزن اٹھانا' کمر پر چوٹ لگ جانا' مہروں کے درمیان میں موجود ڈسک کا اپنی جگہ سے ہل جانا' مہروں کا ورم اور پتھرا جانا' ہڈیوں کا نرم ہونا' کمر کے پٹھوں میں کھنچاؤ آنا' ٹھنڈ لگ جانا' مسلسل سیلان الرحم یا لیکوریا میں مبتلا رہنا' کمر درد کا سبب بن سکتا ہے۔ آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ اسگندھ، بہمن سفید' قسط شیریں' زنجبیل' کمر کس' بدھارا اور مصری ہم وزن کو سفوف کر کے محفوظ کرلیں اور ایک چمچ چائے والا صبح شام دودھ سے کھالیا کریں۔ وزن بڑھنے نہ دیں۔ زیادہ وزن نہ اٹھائیں۔ کمر پر خالص روغن زیتون کی مالش کریں۔

ایسا درد کہ برداشت سے باہر

سوال: میری عمر 52 سال ہے۔ اٹھتے بیٹھتے کمر میں شدید درد ہوتا ہے جو برداشت نہیں ہوتا، کندھوں میں بھی درد ہے۔ براہ کرم! کوئی آسان سا نسخہ بتادیں۔ (ش، خ)

جواب: اسگندھ ناگوری ایک عام بوٹی ہے۔ اگر نہ ملے تو پنساری سے لے لیں اور کوٹ پیس کر سفوف بنالیں۔ اسی میں ہم وزن شکر اور دیسی گھی ملا کر رکھ لیں۔ روزانہ صبح و شام نہار منہ ایک ایک چھوٹی چمچ دودھ سے کھائیں۔ انشاء اللہ العزیز پندرہ دن میں مکمل فائدہ ہوگا۔ ایک تولہ پاؤڈر اسگندھ ناگوری' دو تولہ سوجی' تین تولہ چینی شامل کر کے حلوہ بنائیں اور صبح نہار منہ لے لیں۔ ایک ہفتہ کا علاج کافی ہے۔ ان شاء اللہ آپ کو بہت جلد افاقہ ہوگا۔

کمر درد اور قبض

سوال: میری عمر 19 سال ہے، پیشاب کے بعد لیس دار مادہ خارج ہوتا ہے' جس

کی وجہ سے کمر میں درد رہتا ہے نیز قبض بھی ہے۔ علاج کروا کروا کر تھک چکا ہوں، مستقل اور آسان علاج کے بارے میں بتایئے۔ (محمد یاسین، کراچی)

جواب: ایک معمولی سا نسخہ عرض کر رہا ہوں۔ کہیں سے کیکر کے پتے، کیکر کی پھلیاں، کیکر کے پھول، کیکر کی چھال اور گوند کیکر ہم وزن لے کر سایہ میں خشک کریں اور ان سب کے برابر چینی شامل کر کے صبح و شام بعد از غذا ایک ایک تولہ استعمال کریں۔

ٹانگیں سن ہو جاتی ہیں

سوال: دو سال سے بائیں کولہے کے اوپر پٹھوں میں درد ہوتا ہے، ٹانگیں سن ہو جاتی ہیں۔ کوئی اچھا سا نسخہ بتائیں۔ (عمران احمد، اسلام آباد)

جواب: کڑا چھال یا کوڑسک باریک پیس لیں اور چھوٹی چمچ صبح نہار منہ گرم پانی سے لیں، بیسنی روٹی گھی سے چپڑ کر استعمال کریں۔

پاؤں میں گھٹے

سوال: میرے والد صاحب کی عمر ۴۵ سال ہے، ان کے پاؤں کی انگلیوں میں گھٹے ہیں جس کی وجہ سے چلنے میں کافی تکلیف ہوتی ہے۔ برائے مہربانی مجھے اپنے قیمتی مشورے سے نوازیئے۔ (محمد علی، لاہور)

جواب: یقیناً یہ ایک تکلیف دہ صورت ہے۔ ان گھٹوں پر نمک ملے گرم پانی کی ٹکور کے بعد مرہم سکونی لگاتے رہنے سے تکلیف کم ہو جائے گی۔ ایک صورت جراحت کی بھی ہے کہ ان گھٹوں کو سرجری سے نکلوا دیں اور پھر اس جگہ مسلسل مرہم لگاتے رہیں تاکہ وہاں دوبارہ جماؤ نہ ہو سکے۔

گنٹھیا میں فائدہ ہے

سوال: میری والدہ کو عرصہ چار سال سے گنٹھیا ہے، ان کی عمر 39 سال ہے۔ ان کے جسم کی تقریباً تمام ہڈیاں خصوصاً پاؤں اور ہاتھوں کی درد کرتی ہیں۔ بہت زیادہ کمزور ہیں۔ بہت علاج کروائے لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ دوا کھانے سے درد میں وقتی کمی تو

ضرور ہو جاتی ہے مگر مکمل افاقہ نہیں ہوتا۔ کچھ ہفتے پہلے آپ نے گنٹھیا سے متعلق ایک مریض کو مشورہ دیا تھا کہ مٹھی بھر کچے کالے چنے ایک گلاس تیز گرم پانی میں رات کو بھگوئیں اور صبح نہار منہ کھا کر اس کا پانی پی لیں۔ میری امی جان نے بھی اس نسخے پر بھی عمل کیا لیکن افاقہ نہیں ہو رہا۔ میں یہ پوچھنا چاہتی تھی کہ اس نسخے پر وہ اور کتنے عرصے عمل کریں، اگر اس کے علاوہ کوئی اور دوا بھی تجویز کرنا چاہیں تو ضرور بتائیں۔

(زیبا، کراچی)

جواب: ابھی اس تدبیر کو مزید جاری رکھیں اور ساتھ یہ نسخہ استعمال کریں اسگندھ، بکھڑا، سونٹھ، چھوہارہ ہموزن لے کر کوٹ پیس لیں، تازہ پانی کے ہمراہ ایک چمچ دن میں 3 بار استعمال کریں۔

گھٹنوں کی تکلیف

سوال: میری بہتر سالہ نانی کو گھٹنوں کی شدید تکلیف ہے۔ انہیں لاٹھی کے سہارے چلنا پڑتا ہے۔ سیڑھیاں اترنا چڑھنا مشکل ہے، دوائیں کھا کھا کر تنگ آ چکی ہیں۔

(زوبیہ عمر، ڈہرکی)

جواب: انہیں خالص شہد کھلائیں۔

ٹانگیں سن ہو جاتی ہیں

سوال: سردیوں میں میری ٹانگیں سن ہو جاتی ہیں۔ درد کی ایک لہر سی اٹھتی ہے، رات کو کئی مرتبہ چونک کر جاگ جاتی ہوں۔ اب تو دن کو بھی سوتے میں یہی تکلیف ہو جاتی ہے، بار بار آنکھ کھل جاتی ہے، بڑی پریشانی ہے، ڈاکٹروں نے جوس، دودھ، سبزیاں کھانے میں بتائی ہیں جن پر سختی سے عمل کر رہی ہوں۔ (ہانیہ، لاہور)

جواب: چاول، تازہ پھل، جوس، سبزیاں، دودھ، کولڈ رنگ، شربت، دہی، لسی کا استعمال بند کر دیں۔ بکرے کا گوشت بھنا ہوا یا بہتر ہے کہ عمدہ قسم کا قورمہ بنا کر پھلکا چپاتی سے کھائیں۔ عمدہ قسم کی موٹے سر والی لونگ دس گرام، دار چینی بیس گرام، جائفل کا مغز تیس

گرام کا سفوف بنا کر خشک شیشی میں محفوظ کرلیں اور ایک دو چٹکی غذا کے بعد پانی سے کھائیں۔ دو ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ دو گھنٹے کی واک بھی ضروری ہے۔ ایک گھنٹہ صبح ایک گھنٹہ شام واک کریں۔ شروع میں قدم نارمل اٹھائیں پھر لمبے لمبے قدم بتدریج تیز تیز اٹھائیں۔ وقت شروع میں دس پندرہ منٹ یا حسب برداشت کم زیادہ کرلیں پھر تھوڑا تھوڑا بڑھا کر گھنٹہ تک کردیں۔ یہ کیفیت کسی شدید مرض کا پیش خیمہ بھی ہوسکتی ہے۔

ٹخنے اور گھٹنے درد کرنے لگے

سوال: میں پچھلے بیس سال سے ذیابیطس کی مریضہ ہوں' انسولین لیتی ہوں جس کی وجہ سے شوگر کنٹرول میں ہے میرا مسئلہ یہ ہے کہ پچھلے کچھ مہینوں سے میرے پاؤں کے ٹخنے اور گھٹنے درد کرنے لگ گئے ہیں، ان پر سوجن بھی ہوگئی ہے۔ ڈاکٹر نے پیشاب کے انفیکشن کی دوائیں استعمال کروائیں۔ سوجن قدرے کم ہوگئی لیکن گھٹنوں اور ٹخنوں میں متواتر درد موجود ہے، پیشاب کا انفیکشن ٹھیک ہوگیا ہے۔ میرا دوسرا مسئلہ پیٹ کا ہے وزن ساٹھ کلو ہے' قد پانچ فٹ ہے' میری ٹانگوں اور بازوؤں پر چربی بالکل نہیں ہے۔ کولہے بھی نہ ہونے کے برابر ہیں۔ میں نے ورزش بھی کر کے دیکھ لی' ادویات بھی کھا کر دیکھ لیں' ماسوائے پیٹ کے تمام جسم پر اثر ہوتا ہے۔

(حمیرا، راولپنڈی)

جواب: صبح و شام چہل قدمی کریں' انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ ذیابیطس کے مریضوں کو دل اور گردوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر باقاعدہ تسلسل سے وقتاً فوقتاً چیک کرتے رہنا چاہیے، الٹراساؤنڈ بھی کروائیں۔ نارمل ہو تو صبح و شام کی واک مفید ہے۔

گھٹنے کا درد نہیں گیا

سوال: ایکسیڈنٹ کے دوران میری کمر اور گھٹنے میں چوٹ لگی جبکہ ایکسرے نارمل

تھے۔ درد کی گولیاں کھا کر آرام آ گیا مگر گھٹنے کا درد نہیں گیا' واپس امریکہ پہنچ کر درد زیادہ ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے برف کی ٹکور کروائی اس سے تکلیف بڑھ گئی۔ اِدھر اُدھر کے تیل بھی بہت ملے' ہلدی' چونا وغیرہ سے بھی فائدہ نہیں ہوا۔ **(شمشیر علی، چونیاں)**

جواب: شہد اور تلوں کے تازہ نکلے ہوئے تیل میں ذرا سا چونا ملا کر چوٹ کی جگہ پر لیپ کر کے 5 سے 7 منٹ دھوپ میں لگائیں۔ روزانہ اس طرح کریں' انشاءاللہ پانچ سات روز میں تکلیف جاتی رہے گی۔

جوڑوں میں درد شروع

سوال: میرے گھٹنے میں اچانک درد شروع ہوا' میں سمجھی گھٹنا مڑ گیا ہے۔ کچھ عرصے میرے دوسرے گھٹنے میں بھی درد ہونے لگا اور اس طرح کرتے کرتے میرے دوسرے جوڑوں میں بھی درد شروع ہو گیا' اب جسم کے تمام جوڑوں میں درد ہے۔ ڈاکٹری علاج سے وقتی آرام آ جاتا ہے لیکن پھر درد شروع ہو جاتا ہے۔ میرے سینے اور پیٹ میں بھی سخت تکلیف رہتی ہے۔ **(سویرا، بہاولپور)**

جواب: فی الحال ہرے ناریل کا پانی دن میں تین بار پئیں۔ عرق گلاب خالص ایک کپ میں ایک رتی کافور حل کر کے کلیاں کریں۔ ایک دو دن یہ تدبیر کر کے دوبارہ مشورہ کریں۔

ٹانگوں کی تکلیف

سوال: میرا بھائی جس کی عمر 21 سال ہے، ایک سال پہلے اچانک ٹانگوں کی تکلیف میں مبتلا ہو گیا ہے۔ پہلے ٹیسٹ ٹھیک آئے۔ ڈاکٹر نے کہا پانی ہے، کسی نے کہا جادو ہے، فالج کو قابو کرایا۔ ہم نے کافی وظیفے کیے، کچھ بہتر ہو گیا۔ گھٹنوں سے پانی بھی نکلا ہے، اب پھر تکلیف میں ہے گھٹنوں کی وجہ سے ٹانگوں کی جلد بھی خراب ہے جس سے پانی رستا ہے اور جم جاتا ہے۔ اب کوئی کہتا ہے کہ بچے پر جادو نہیں ہے لیکن گھر پر ابھی بھی ہے۔ گھر میں بہت پریشانی ہے امی ابو نماز روزہ بھی کرتے ہیں۔ براہ کرم کوئی

بہترین طبی وروحانی مشورہ دیں کہ میرا بھائی مکمل صحت یاب ہوجائے۔(س۔ر)
جواب: آپ اپنے بھائی کا روحانی اور طبی علاج دونوں کریں۔ معجون عشبہ، اطریفل منڈی، اطریفل اسطخدوس، اور مرہم خارش۔ یہ ادویات لے کر اوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق 2 ماہ کم از کم مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ اس کا مسئلہ دراصل خون کے فساد اور خرابی کا ہے اور غذائی بے اعتدالی بھی اس میں بڑا اثر رکھتی ہے۔ لہٰذا غذا کا خیال رکھیں۔ مصالحہ دار اور تلی ہوئی گرم چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔

غلطی کی وجہ سے تکلیف کا شکار

سوال: آج ایک بہت کمزور سی لڑکی آپ سے مخاطب ہے جو اپنی غلطی کی وجہ سے اس تکلیف کا شکار ہوگئی ہے۔ دراصل میں نے کسی کے کہنے پر جسم کے چند حصوں کو کم کرنے کیلئے دوائی کے قطرے (ڈراپس) لئے تھے یہ ہومیو پیتھک دوا ہے اس کی میں نے تقریباً پانچ شیشیاں پی لی تھیں اور اس کے بعد میرے پیروں میں شدید درد شروع ہوگیا اور آہستہ آہستہ یہ درد پورے جسم کی ہڈیوں میں پھیل گیا خاص طور پر پیروں کی ہڈیوں میں کیونکہ میں دیر تک کھڑی نہیں ہوسکتی اگر مجھے کھڑے دس منٹ ہونا پڑ جائے تو پنڈلیوں اور گھٹنوں کے اوپر ران کی ہڈی میں شدید درد شروع ہوجاتا ہے حتیٰ کہ میں اگر کتابوں کے صفحے دیر تک پلٹتی رہوں تو پورے بازو میں یہ درد ہونے لگتا ہے۔ کوئی ہلکا سا وزن بھی میں نہیں اٹھا سکتی ہوں اور اگر صبح بستر لپیٹ لوں یا پھر ناشتہ بنالوں تو کھڑے ہونے سے یہ درد پورے پیروں کی ہڈیوں اور ہاتھوں میں ہونے لگتا ہے۔ کوئی ایسا علاج بتائیں جس سے میرے جسم میں طاقت آجائے میری ہڈیاں مضبوط ہوجائیں اور میں کتنا بھی چل پھر لوں کام کرلوں لیکن مجھے محسوس نہ ہو۔ میں نے طاقت کے کئی سیرپ پیئے ہیں لیکن ان سے کوئی خاص فرق نہیں پڑا اور یہ ڈراپس جو میں نے پیئے ہیں اس کے بارے میں ایک ہومیو ڈاکٹر نے بتایا ہے کہ یہ دوائی پینے کے لئے نہیں بلکہ مساج کرنے کیلئے تھی۔ جب سے یہ پتہ چلا ہے میں مزید

پریشان رہنے لگی ہوں کہ یا اللہ اب کیا ہوگا کہ مالش کی دوائی پی لی ہے لیکن اب کیا ہو سکتا ہے جو ہونا تھا وہ ہو گیا۔ اللہ بھلا کرے اس کا جس نے مجھے یہ دوائی پینے کیلئے دے دی۔ (نازیہ، کراچی)

جواب: آپ کو کسی اچھے ہومیو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے تھا۔ بہر کیف آپ سب سے پہلے تو دل سے خوف کو دور کریں دوسری حقیقت یہ ذہن نشین کریں کہ آپ ڈپریشن کا شکار ہیں اگر بلڈ پریشر نارمل ہو یا نیچے ہو تو آپ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ چھ گرام صبح و شام کھالیں۔ بکرے کا عمدہ گوشت اچھی طرح سے گلا کر خالص عمدہ دیسی گھی میں بنا کر کھائیں۔ صبح بادام کا عمدہ دیسی گھی میں بنا ہوا حلوہ کھالیں۔ انگور اور آم غذا کے بعد کھائیں۔ فکرمند نہ ہوں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

ہڈیاں کمزور ہیں

سوال: میری ہڈیاں بہت کمزور ہیں ہڈی پر ذرا سی چوٹ لگ جائے تو کئی دنوں تک درد رہتا ہے اور ورم ہو جاتا ہے، میرے پاؤں ہر وقت درد کرتے رہتے ہیں، رات کو شدید درد ہو جاتا ہے۔ (احمد عبداللہ، خانپور کٹورہ)

جواب: دوا کا نام تو ہم لکھ رہے ہیں مگر اس کا اصل حالت میں دستیاب ہونا بے حد مشکل ہے اکثر طبی قیمتی دواؤں کا اگرچہ یہی حال ہے مگر اس دوا کا استعمال چونکہ جو طبیب اس کی اہمیت کے مطابق نہیں کرواتا اس لیے بھی ذرا اصلی دوا کمیاب ہے۔ آپ کسی اچھے دیانتدار طبیب سے بنوا کر استعمال کریں بہت فائدہ ہوگا۔ دوا کا نام حب عنبر مومیائی ہے۔ طریقہ استعمال آسان ہے صبح و شام ایک ایک گولی دودھ سے کھائیں۔ غذا کے بعد خالص شہد ایک ایک چمچ یا دو چمچ کھائیں۔ اس سے آپ کو ان شاء اللہ بہت جلد فائدہ ہوگا۔

گھٹنے کا مسئلہ

سوال: پچھلے سال دسمبر کے آخر میں موٹر سائیکل سے گرنے کی وجہ سے گھٹنے پر شدید

چوٹ آئی تھی۔ڈاکٹر نے ایکسرے دیکھا تو کہا کہ گھٹنے کا جوڑ اپنی جگہ ٹھیک ہے' گھٹنے کے نچلے حصے پر پٹھوں والی جگہ پر سوجن پیدا ہوگئی تھی جواب ختم ہوگئی ہے۔اب مسئلہ یہ ہے کہ کافی عرصہ گزرنے کے باوجود تھوڑی دیر چلنے کے بعد پٹھوں کا درد شروع ہوجاتا ہے۔**(خرم شہزاد، خانیوال)**

جواب: اب تو دن زیادہ ہوگئے تاہم گرم پانی کی بوتل سے سکائی کرنی چاہیے اور آرام دینا چاہیے تاکہ جو ٹوٹ پھوٹ ہوئی ہے جسم اپنے قدرتی نظام کے تحت اس کی تدبیر کرے' بدن کو موقع دینا چاہیے' انشاء اللہ تدبیر سے فائدہ ہوگا۔ساتھ کراماتی تیل کی بھی مالش کریں۔ٹھنڈی کھٹی چیزوں سے بہرحال پرہیز رکھیں۔

کندھے کی ہڈی بڑھ گئی ہے

سوال: تین سال سے میرے دائیں کندھے اور دائیں طرف گردن میں شدید درد ہوتا ہے اس کیلئے بہت سے ایکسرے بھی کروائے گئے ہیں' بڑی مشکل سے کچھ ڈاکٹروں نے یہ معلوم کیا ہے کہ کندھے کی کوئی ہڈی بڑھ گئی ہے۔ یہ درد تین سال سے ہورہا ہے بعض اوقات تو میں رات کو سو بھی نہیں سکتی' اتنا شدید درد ہوتا ہے۔**(نائلہ رضا، پشاور)**

جواب: آپ معجون فلاسفہ چھ گرام صبح نہار منہ کھائیں۔ٹھنڈی اور کھٹی چیزوں چاول' دودھ' لسی' دہی' سرد مشروبات سے پرہیز رکھیں اور مناسب ورزش کریں یعنی کم از کم پانچ بار سر کو آسمان کی طرف اٹھائیں۔پانچ بار نیچے جھکائیں کہ ٹھوڑی بالکل سینے سے لگ جائے۔ پانچ بار دائیں طرف گھمائیں اور پانچ بار بائیں طرف گھمائیں یہ ورزش دن میں تین بار کریں اسی طرح دونوں بازوؤں کو پہلے سیدھا کریں پھر انتہائی آگے کی طرف لائیں پھر پیچھے کی طرف لے جائیں پھر سر سے اوپر لے جائیں پھر نیچے لے آئیں اس طرح تقریباً پندرہ منٹ کی ورزش روزانہ کریں امید ہے کہ آپریشن کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

ایڑیوں میں تکلیف

سوال: صبح سو کر اٹھنے کے بعد ایڑیوں میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ایسا کیوں ہوتا

اور اس کا علاج کیا ہے؟ **(عابد محمود، لاہور)**

جواب: عین ممکن ہے یہ یورک ایسڈ کی زیادتی کی وجہ سے ہو۔ یہ وجہ ہو یا کوئی اور' آپ بکری کی چربی دوسو گرام' روغن زیتون پچاس گرام' کشمش پچاس گرام' چربی پگھلائیں اور اس میں دونوں چیزیں ڈال کر ملائیں، رات سوتے وقت ایڑیوں پر مالش کریں۔

فسادخون اور جلد کی بیماریاں

چہرے پر چھائیاں اور سفید بال

سوال: میں نہایت امید کے ساتھ آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ میری عمر تقریباً ستائیس سال ہے۔ شادی کو ڈیڑھ سال ہو گیا ہے اور نو ماہ کی ایک بچی ہے اور تیسرے ماہ حمل کا ہے۔ میرے کچھ مسائل ہیں غور فرما کر اچھا سا نسخہ مقرر کریں۔ سب سے پہلا مسئلہ چہرے پر چھائیوں کا ہے جو عرصہ تین چار سال سے ہیں جس کی وجہ سے میں مستقل پریشانی میں رہتی ہوں، شادی کے بعد ان میں اور اضافہ ہو گیا ہے۔ دوسرا مسئلہ بالوں کے سفید ہونے اور گرنے کا ہے۔ بال تیزی سے سفید اور بے تحاشا گر رہے ہیں، شادی کے بعد باقی جسم تو ٹھیک رہا ہے لیکن پیٹ اور کولہے بڑھ گئے ہیں۔ یہ اپنی اصلی حالت پر آجائیں اس کے علاوہ اور ٹھوڑی کے نیچے بھی موٹے بال ہیں۔ ایام ٹھیک اور وقت پر آتے رہے ہیں۔ لیکوریا کی بھی شکایت ہے ایسا لگتا ہے زکام سر میں بسا ہوا ہے شادی کے بعد سے قبض کی بھی شکایت پیدا ہو گئی ہے۔ کبھی کبھی تو اجابت اتنی سخت ہوتی ہے کہ پاخانہ کے ساتھ خون آجاتا ہے اور لگتا ہے کہ جسم کا معمولی سا حصہ باہر آ گیا ہے۔ لیکن جب میں اس کے گھر آتی ہوں تو قبض ٹھیک ہو جاتی ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ آپ مجھے ایسا نسخہ تحریر کریں جو زود اثر اور کم عرصہ استعمال والا ہو کیونکہ میں زیادہ عرصہ دوائی استعمال نہیں کر سکتی آج کل تو حمل کی وجہ سے طبیعت ویسے بھی ٹھیک نہیں رہتی اور چہرے پر بالوں کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں یہ جلد ٹھیک

ہوجائیں۔ان کے بارے میں جلد لکھیں۔(س۔س ،لاہور)

جواب: آپ تسلی کریں اور مندرجہ ذیل نبوی نسخہ استعمال کریں۔کلونجی آدھ چمچ چھوٹا' روغن زیتون ایک چمچہ چھوٹا' تخم کاسنی آدھا چمچ' تخم میتھی آدھا چمچہ۔ یہ ایک وقت کی خوراک ہے۔ایسا آپ صرف صبح وشام کرلیں۔اور مستقل مزاجی سے کم از کم دو ماہ استعمال کریں۔تمام ادویات اگر کوٹ کر استعمال کریں تو بہتر ہے۔ورنہ ثابت ہی استعمال کرسکتی ہیں۔یہ بہترین نسخہ ہے آپ کے تمام مسائل کے حل کے لئے نہایت مفید اور موثر ہے۔

چہرے پر دانے

سوال: میری عمر تقریبا 28 سال ہے۔میری جلد بہت چکنی ہے مجھے تقریباً دس بارہ سال سے چہرے پر دانے نکل رہے ہیں جس کی وجہ سے چہرے پر گڑھے بڑھ گئے ہیں جو بہت برے لگتے ہیں۔اس کے علاوہ تین ماہ سے چہرے پر چھائیاں بھی پڑ گئی ہیں جس کی وجہ سے چہرہ اور بھی خراب لگتا ہے۔حکیم صاحب! میں بہت پریشان ہوں بالخصوص آج کل تو چہرہ دانوں سے بھرا ہوا ہے۔ چھائیاں بھی پہلے کی نسبت بڑھ گئی ہیں۔ہومیوپیتھی علاج کررہی ہوں لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔میرا پیٹ عموماً خراب رہتا ہے۔ پیٹ کی خرابی پچھلے دو ماہ سے ہے، پہلے ایسی حالت نہیں تھی۔ماہانہ ایام پہلے کچھ کم آتے تھے لیکن اب نارمل ہیں۔(ثمینہ کوثر)

جواب: الرجی کیلئے پودینہ اجوائن کا نسخہ آپ بھی وہی مستقل استعمال کریں۔

چہرے پر بھورے رنگ کے تل ہیں

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری عمر 18 سال اور وزن 38 کلو ہے میری جسامت ٹھیک ہے لیکن چہرہ کافی کمزور ہے۔میں چاہتی ہوں چہرہ تھوڑا ٹھیک ہوجائے۔میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا رنگ گورا ہے لیکن چہرے پر بھورے رنگ کے تل ہیں ان دونوں مسائل کی وجہ سے میں پریشان ہوں۔براہ مہربانی دودھ اور پھل کے علاوہ کوئی

آسان علاج تحریر فرمائیں۔ میری دو بہنیں جن کی عمریں گیارہ اور چھ سال ہیں وہ بھی بہت کمزور ہیں۔ ان کے لئے بھی کوئی دوا تحریر فرمائیں۔ (**سمیرا، کروڑلعل عیسن**)

جواب: آپ سب سے پہلے بادی چیزیں اور اگر کوئی کریم یا لوشن استعمال کرتی ہیں تو فوراً چھوڑ دیں۔ صابن عام سادہ بلکہ لائف بوائے ہی بہتر ہے وہ استعمال کریں۔ بطور دوا مندرجہ ذیل نسخہ تین ماہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ معجون عشبہ، اطریفل شاہترہ، اطریفل کشنیز اچھے دواخانے کا لے کر طریقہ استعمال اوپر لکھا ہوا ہوگا استعمال کریں۔

چہرے پر سیاہ اور بھورے تل

سوال: محترم حکیم صاحب! میں ماہنامہ عبقری میں آپ کا کالم نہایت باقاعدگی سے پڑھتی ہوں اور چند نسخہ جات سے فائدہ بھی حاصل کر چکی ہوں۔ آج میں ایک نہایت پیچیدہ مسئلہ لے کر آپ کی خدمت میں حاضر ہوئی ہوں کہ میرے چہرے پر سیاہ اور بھورے تل بہت زیادہ ہیں اور بال بھی بہت ہیں جو دیکھنے میں اچھے نہیں لگتے۔ میں نے بہت ہومیو پیتھک ادویات استعمال کی ہیں۔ مگر کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا بہت امید کے ساتھ آپ کو یہ خط لکھ رہی ہوں۔ پلیز آپ کوئی بہترین سا نسخہ تجویز فرمائیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو بہترین اجر سے نوازے آمین! (**شازیہ، کراچی**)

جواب: سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ جن نسخہ جات سے آپ نے نفع حاصل کیا وہ ضرور لکھیں تا کہ دیگر قارئین بھی اعتماد کے ساتھ انہیں استعمال کریں اور آپ کا صدقہ جاریہ شروع ہو جائے۔ دوسرا آپکے تلوں کے مسئلے میں اگر آپ پہلے اپنے ایام کے مسئلے کی طرف توجہ کریں اور ان کا علاج کریں تو اس سے آپ کے علاج میں بہت مدد ملے گی۔ کھٹی ٹھنڈی بادی چیزوں سے پرہیز کریں بطور دوا معجون عشبہ، جوارش جالینوس کسی اچھے دواخانے کی لے کر اوپر لکھی ترکیب کے مطابق تین ماہ استعمال کریں۔

چہرے پر دانے ہیں

سوال: میرے چہرے پر ہلکے ہلکے سرخ رنگ کے دانے ہیں ان کی وجہ سے چہرے

پرداغ پڑ گئے ہیں، قبض کی بھی شکایت ہے۔ (سونیا ناز، پشاور)
جواب: چہرے کو دھوپ سے بچائیں، چھتری وغیرہ استعمال کریں، شربت نیلوفر صبح و شام پانی میں ملا کر پئیں۔ امید ہے کہ آپ کو بھی دوسروں کی طرح انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

چہرے کے دانے

سوال: مجھے ایام بہت زیادہ ہوتے ہیں، جسم پھول اور دانے نکل رہے ہیں۔ دانوں میں پیپ ہوتی ہے مجھے کوئی صحیح سا مشورہ دیں۔ (حلیمہ بی بی، ڈسکہ)
جواب: شربت انجبار چمچ بھر صبح و شام پانی میں حل کر کے پئیں، مکمل آرام کریں، گرم چیزیں نہ کھائیں، بھاگ دوڑ سے بچیں۔

چہرے پر براؤن تل

سوال: آنکھوں کے گرد سفید داغ ہو رہے ہیں۔ چہرے پر براؤن تل ہو رہے ہیں۔ (مہوش، بکھر)

جواب: معجون عشبہ چھ چھ گرام صبح و شام کھائیں۔ چاول دودھ سے پرہیز رکھیں۔

چہرے پر گڑھے اور سوراخ

سوال: میرے گالوں پر گڑھے اور سوراخ ہیں۔ ان کی وجہ کیل مہاسے ہیں جو مجھے نکل رہے تھے۔ وہ کیل مہاسے تو ختم ہو جاتے تھے مگر یہ نشانات چھوڑ جاتے تھے۔ ڈاکٹر حکیم کہتے ہیں کہ یہ لاعلاج ہیں ان کا کوئی علاج نہیں ہے۔ (جاوید، نوشہرہ)
جواب: اب تو کاسمیٹک سرجری عام ہوگئی ہے۔ کسی بھی اچھے بیوٹی پارلر سے لیزر سرجری کروا سکتی ہیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

کیل مہاسوں سے نجات

سوال: میری بیٹی کو بہت زیادہ کیل مہاسے تھے آپ نے اپنے کالموں میں کیل مہاسوں کیلئے گولیوں کا ایک آسان سا نسخہ لکھا تھا میری بیٹی نے وہ بنا کر استعمال کیا اس

سے اس کا چہرہ بالکل ٹھیک ہوگیا۔ نشان تک غائب ہو گئے میری بچی کالج پڑھنے والی ہے۔ اس کا موجودہ مسئلہ ایام کا ہے۔ پہلے تین دن قبل آتے تھے اب تین چار دن لیٹ آتے ہیں۔ (فاضل پور)

جواب: بچی کو دودھ اور چاول سے پرہیز کروائیں۔ لک مغسول ایک رتی باریک پسی ہوئی صبح وشام پانی سے کھائیں۔ انشاءاللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

چہرے کے گڑھے

سوال: میرے گالوں پر گڑھے اور سوراخ ہیں۔ ان کی وجہ وہ کیل مہاسے ہیں جو مجھے نکل رہے تھے۔ وہ کیل مہاسے تو ختم ہوجاتے تھے مگر یہ نشانات چھوڑ جاتے تھے، ڈاکٹر حکیم کہتے ہیں کہ یہ لاعلاج ہیں ان کا کوئی علاج نہیں ہے۔ (فرحت، نوشہرہ)

جواب: آپ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے حسن و جمال کورس منگوا کر کچھ عرصہ استعمال کریں۔ ان شاءاللہ فائدہ ہوگا۔

ٹانکوں کے نشان

سوال: بچپن میں گرنے کی وجہ سے ہونٹ پر چوٹ لگ گئی تھی، اوپر والے ہونٹ کے دونوں حصے ایک دوسرے سے الگ ہو گئے تھے۔ جسے بعد میں ٹانکوں کی مدد سے جوڑا گیا تھا لیکن ٹانکوں کے نشان اب تک باقی ہیں۔ جس کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ اس سے پہلے کوئی علاج نہیں کروایا۔ کوئی ایسی دوا تجویز کر دیں جس سے یہ نشان ختم ہوجائیں۔ دوسرا مسئلہ: میرے چہرے پر بہت تل ہو گئے ہیں اور ناک کے اوپر چھائی بھی ہے، ان مسائل کیلئے نسخہ تجویز کردیں۔ (حنا، کراچی)

جواب: آپ نشان کی جگہ روزانہ صبح وشام شہد لگائیں۔ کم از کم 3 ماہ تک یہ نسخہ استعمال کریں۔ مزید آپ چہرے پر تلوں کیلئے مصالحہ دار، گرم تلی ہوئی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ اکثر بہنیں دوائی تو کھاتی ہیں لیکن چٹ پٹی اور تلی ہوئی چیزوں سے کوئی پرہیز نہیں کرتیں لہٰذا آپ مکمل پرہیز کریں اور مزید معجون عشبہ، اطریفل

منڈی 3 ماہ استعمال کریں۔ نہایت مفید اور آزمودہ ہے۔

داغ اور گڑھے

سوال: ہم تین بہنوں کے منہ پر چھائیاں اور کیل بہت زیادہ ہیں۔ چہرے پر کالے داغ ہیں اور گڑھے بنے ہوئے ہیں جس کی وجہ سے چہرہ بدنما لگتا ہے۔ بہت سی کریمیں اور ٹوٹکے استعمال کیے ہیں لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میری بہن کے گلے میں کیرا گرتا ہے، یہ پانچ چھ سال پرانا ہے۔ اس کیلئے بھی دوائی بتائیں۔ **(نورالعین، ایبٹ آباد)**

جواب: بہن! آپ لگانے سے زیادہ کھانے کی ادویات، یعنی غذائی ادویات اور پرہیز کی طرف توجہ دیں۔ اس سے فائدہ زیادہ ہوگا۔ معجون عشبہ، اطریفل منڈی، جوارش جالینوس اوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق مستقل استعمال کریں اور مستقل 3 ماہ تک استعمال کریں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

آپ کی بہن کیلئے: ''اطریفل اسطخدوس'' ایک چمچ صبح وشام مستقل استعمال کریں انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔ ان شاء اللہ چند یوم میں ہی فرق محسوس ہونا شروع ہوجائے گا۔

جھریاں ہیں

سوال: میرا پہلا مسئلہ یہ ہے کہ میری آنکھوں کے نیچے حد سے زیادہ جھریاں اور حلقے ہیں۔ میری عمر اٹھارہ سال ہے اس لیے نہ تو عمر کا مسئلہ ہے جو اتنی زیادہ جھریاں پڑ گئی ہیں۔ براہ مہربانی کوئی ایسا نسخہ تجویز کردیں کہ یہ جھریاں صاف ہوجائیں اور میرا دوسرا مسئلہ میرے منہ اور ہاتھوں کا رنگ میرے باقی سارے جسم سے بالکل نہیں ملتا یعنی چہرے کا رنگ سانولہ ہے اور باقی جسم کا رنگ بہت سفید ہے اور نیند بہت کم آتی ہے سونے کی بہت کوشش کرتی ہوں لیکن کافی دیر بعد نیند آتی ہے۔ براہ مہربانی کوئی مناسب مشورہ دیں، جس سے میرے یہ مسئلے حل ہوجائیں اور میں ذہنی سکون حاصل کرسکوں آپ کی مہربانی ہوگی۔ **(نبیلہ، سکھر)**

جواب: صبح بادام اور کشمش کھائیں۔ دوپہر، رات کو غذا کے بعد عمدہ انگور کھائیں پانی زیادہ پئیں۔ ہلکی پھلکی ورزش، کھیل کود بھی کریں خالص عمدہ شہد ہر غذا کے بعد ایک چمچ ضرور کھائیں۔ دودھ چاول اور سرد اشیاء سے پرہیز کریں دھوپ میں نہ جائیں۔

چہرے کے دانے

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری عمر اٹھارہ سال ہے اور میرے چہرے پر چار سال سے دانے نکل رہے ہیں۔ اس کے علاوہ گردن، بازو اور پٹھوں پر بھی دانے نکلتے ہیں۔ یہ دانے پیپ اور کیل والے ہوتے ہیں۔ ان دانوں کی وجہ سے چہرے پر بدنما داغ پڑ گئے ہیں اور رنگ بھی کالا ہو گیا ہے، میری جلد خشک ہے۔ **(طاہر علی، ضلع اٹک)**

جواب: سرپھوکہ، شاہترہ، گندھک آملہ سار گوند ببول، پوست ہلیلہ ہم وزن لے کر اچھی طرح سفوف بنالیں پھر بہت تھوڑا سا پانی ڈال کر چنے سے ڈیڑھ گنا بڑی گولیاں بنالیں، خشک ہونے پر سنبھال لیں۔ ایک ایک گولی غذا سے آدھ گھنٹہ پہلے دن میں تین بار پانی سے کھالیا کریں۔ ایک ماہ کے بعد دوبارہ تفصیل سے آگاہ کریں۔

کالی رنگت

سوال: میری عمر 18 سال ہے، میرے منہ پر سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے دانے ہیں۔ پہلے یہ دانے میری امی کے منہ پر نکلتے تھے اور اب سب بہن بھائیوں کے نکل آئے ہیں۔ میں نے اپنے دانوں کا بہت علاج کروایا ہے لیکن ذرا فرق نہیں پڑا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں دانے جلد کے اندر ہیں ان کا کوئی علاج نہیں ہے۔۔ میں نے کیلشیم کی گولیاں بھی کھائیں۔ میرے منہ پر بال بہت زیادہ اور رنگت کالی ہے میں نے کوئی دوائی یا نسخہ استعمال نہیں کیا اس لیے کہ میرا چہرہ خراب نہ ہو جائے۔ **(گڑیا، فیصل آباد)**

جواب: شربت مصفی صبح وشام حسب ترکیب استعمال کریں۔ شربت مصفی کسی بھی معیاری دواخانے سے خرید لیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ ہر دواخانہ شربت مصفی قرابادینی بناتا ہے۔ ان شاء اللہ بہت جلد فائدہ ہوگا۔

چہرے پر دانے

سوال: میری عمر انیس سال ہے۔ تقریباً تین سال سے مجھے یہ بیماری ہے کہ میری گردن کے نیچے یعنی سینے کے بیچ میں دانے ہیں جس طرح گرمی دانے ہوتے ہیں بس ویسے ہی تھوڑے موٹے دانے نکلتے ہیں۔ ان دانوں کے منہ نہیں ہوتے لیکن ان میں بہت شدید خارش ہوتی ہے پھر آہستہ آہستہ یہ دانے کالے پڑ جاتے ہیں لیکن ختم نہیں ہوتے۔ ایک سال کے دوران دانے بہت پھیل گئے ہیں اور اب پیٹ پر بھی نکل آئے ہیں۔ میں نے ابھی تک ان کا کوئی علاج نہیں کروایا۔ اس بیماری کا کوئی مفید علاج تجویز فرمائیں بہت مہربانی ہوگی۔ (صائمہ بتول، کراچی)

جواب: عرق عشبہ ایک ایک اونس صبح و شام پئیں۔ کھٹی، ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں، دس دن کے بعد دوبارہ حال لکھیں، دودھ چاول سے پرہیز ضروری ہے۔ ان شاء اللہ پرہیز کرنے سے بھی آپ کو بہت فائدہ ہوگا۔

موروثی داغ

سوال: میرے سینے پر اندازاً ایک سینٹی میٹر کے کئی موروثی داغ ہیں۔ ہر طرح کا علاج کرالیا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ حکیم صاحب! آپ کا مشورہ درکار ہے۔

(احسن جمیل ہاشمی، کراچی)

جواب: اگر یہ داغ موروثی ہیں اور پیدا ہونے کے وقت سے ہیں تو ان کو آپ بھول جائیے اس کی دوا کرنا غیر ضروری ہے۔

چہرے کے داغ

سوال: میں اپنے چہرے کے داغ سے بہت پریشان ہوں' میری مدد فرمایئے۔

(لالہ رُخ)

جواب: چہرے کے داغ سے آپ کی مراد غالباً چھائیاں ہیں۔ چہرے پر اس قسم کے داغ گرمی یا سورج کی تمازت سے ہوجایا کرتے ہیں' عورتوں کو یہ شکایت ایام

کے بند ہو جانے سے پیدا ہوتی ہے۔ معدے کی خرابی کو بھی اس سلسلے میں نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ بہر کیف یہ سیاہ داغ مرد اور عورت دونوں کی خوبصورتی کیلئے ایک کھلا چیلنج ہیں۔ آپ کو سب سے پہلے ہضم کی اصلاح کرنی چاہیے۔ اس مقصد کیلئے کھانے کے بعد ہاضم خاص ایک چھوٹا چمچ کھانا چاہئے اور لگانے کیلئے حسن و جمال کریم استعمال کریں۔

دانے ہی دانے

سوال: میری عمر پینتالیس برس ہے گزشتہ آٹھ سال سے میرے چہرے پر باریک باریک دانے ہیں۔ انگریزی دوا سے یہ وقتی طور پر ٹھیک ہو جاتے ہیں مگر دوبارہ پھر بن جاتے ہیں۔ ان میں جلن بھی پیدا ہوتی ہے اور پیپ بھی پڑ جاتی ہے۔ آپ کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کر دیں۔ **(شبانہ، قصور)**

جواب: آپ یہ نسخہ بنا کر استعمال کریں ان شاء اللہ ٹھیک ہو جائیں گی۔ ھوالشافی: صندل سفید، برگ نیم، ملٹھی، کچور، مجیٹھ، برگ مہندی برابر وزن لے کر پیس کر صبح دوپہر رات کو کھائیں مقدار خوراک نصف تا ایک ایک چمچ۔ ایام میں دوائی نہ کھائیں۔

چہرے پر جھریاں

سوال: عمر 35 سال، جسم دبلا، عام صحت بالکل ٹھیک ہے البتہ چہرے پر جھریاں اپنا جال بن رہی ہیں۔ اپنے مشورے سے مطلع فرمائیں۔ **(بیگم رفیع اقبال، ملتان)**

جواب:۔ چہرے کی جھریاں بالعموم عمر کا اظہار ہوا کرتی ہیں لیکن اگر عمر کم ہو، جیسا کہ 35 سال، تو اس کی وجہ خرابی صحت ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے نسائی معمولات میں کوئی خرابی ہو۔ ان نازک اعضاء کے نقص فعل کا مظاہرہ چہرے پر ضرور ہو سکتا ہے۔ ان جھریوں کیلئے ماہنامہ عبقری کے دفتر سے حسن و جمال کریم منگوا کر اس کی مالش کریں مگر اس عمل میں استقامت اور پابندی شرط ہے۔

کیل مہاسوں کیلئے

سوال: حکیم صاحب! میری عمر 26 سال ہے۔ چہرے پر چھائیوں کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ مہربانی فرما کر کوئی ایسا ٹوٹکا عنایت فرمائیں کہ جس سے میرے چہرے کو کیل مہاسے اور داغ دھبوں سے نجات مل جائے اور میرے حسن میں نکھار آجائے۔ **(فرحانہ حمید، سرگودھا)**

جواب: اکثر خواتین کو یہ بیماری یعنی منہ کا بدنما ہونا' دانے' داغ' چھائیاں وغیرہ کی وجہ ایام کی بے قاعدگی کی وجہ سے ہوتی ہیں یا خون کی خرابی کی وجہ سے ہوتی ہیں اور یہ دونوں وجوہات گرم مصالحہ دار چیزوں کے کھانے سے ہوتی ہے آپ بہن گرم مصالحہ دار چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ سادہ غذائیں کھائیں اور ماہنامہ عبقری کا حسن و جمال کورس منگوا کر استعمال کریں۔

چہرے کے سیاہ داغ

سوال: حکیم صاحب! میں نے آپ کے مشورے سے چہرے کے دانوں اور کالی رنگت کیلئے کریم کا استعمال کیا الحمدللہ! دانے کافی حد تک ٹھیک ہوگئے ہیں۔ رنگ میں زیادہ فرق نہیں ہوا۔ **(وسیم احمد، راولپنڈی)**

جواب: بھائی وسیم صاحب! رنگ گورا کرنے کیلئے آپ زیادہ تر پھلوں کا استعمال کریں۔ صبح نہار منہ تازہ پانی پئیں اور پانچ وقت کی نماز پڑھیں' چہرے پر قدرتی نور آتا ہے اور ماہنامہ عبقری کی طب نبوی حسن و جمال کریم استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپ کا چہرہ چودھویں کے چاند کی طرح چمکے گا۔

چہرے پر تل

سوال: میرے منہ پر بلیک ہیڈز بہت زیادہ ہیں خاص طور پر ناک کے گرد جس کی وجہ سے منہ بہت گندا لگتا ہے۔ میری عمر 20 سال ہے۔ **(کنول، کراچی)**

جواب: صبح وشام معجون عشبہ پانچ گرام کھائیں، تین ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔

مہاسوں کی دوا

سوال: میری عمر 15 سال اور اچھی صحت کی مالک ہوں، لیکن مہاسوں سے تنگ ہوں غذا میں احتیاط برت رہی ہوں کیا ان پر لگانے کیلئے کوئی دوا آپ تجویز کریں گے؟ بہت مہربانی ہوگی۔ **(کریم النساء، میرپور خاص)**

جواب: شاہترہ 6 گرام رات کو گرم پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح اسے مل چھان کر پینا شروع کر دیجئے اچھا ہے کہ ان مہاسوں پر کچھ نہ لگائیں۔ ہاں ان پر دہی کا لگانا فائدہ مند ہوتا ہے۔ اگر ایسا نہ کر سکیں تو کیلے کے چھلکے کا گودا کھرچ کر رات سوتے وقت مہاسوں پر لگالیا کریں۔

چہرے پر چھائیاں

سوال: میرے چہرے پر چھائیاں ہو رہی ہیں جو پہلے ناک پر تھیں اب گالوں پر بھی نمودار ہو رہی ہیں جبکہ پہلے میرا چہرہ بالکل صاف تھا۔ کوئی آسان سستا سانسخہ بتائیں جس سے چھائیاں میرے چہرے سے چلی جائیں۔ **(لبنیٰ، لاہور)**

جواب: شربت بزوری معتدل ایک کپ پانی میں دو چمچ ملا کر پی لیا کریں۔ صبح وشام خالی پیٹ غذا کے بعد دو گولی حب کبد نوشادری کھالیا کریں۔ خربوزہ بھی کھائیں۔

سرخ دانے

سوال: میری عمر سولہ سال ہے' چہرے پر سرخ رنگ کے دانے ہیں جن میں پیپ بھری رہتی ہے۔ یہ دانے دس سے پندرہ دن میں ختم ہو جاتے ہیں لیکن ان کے نشان چہرے پر باقی رہ جاتے ہیں۔ **(ماہ رخ، گروگاب بلوچستان)**

جواب: اطریفل شاہترہ پانچ گرام صبح نہار منہ کھالیا کریں' دس پندرہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔

جلد جھریوں والی ہوگئی ہے

سوال: میری عمر بیس سال ہے جلد ڈھیلی اور جھریوں والی ہوگئی ہے آنکھوں کے گرد

سیاہ حلقے ہیں اس کی وجہ سے زیادہ عمر کی نظر آتی ہوں، پیٹ بھی بڑھ گیا ہے۔ باقاعدہ نماز پڑھتی ہوں۔ آپ اسے معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کریں یہ ایک بیٹی کا مسئلہ ہے۔
(پروین، ساہیوال)

جواب: آپ فاقہ کشی نہ کریں' غذا پیٹ بھر کر کھائیں ہاں! البتہ شدید بھوک کے بغیر غذا نہ کھائیں۔ دودھ' چاول کا استعمال بالکل نہ کریں۔ گوشت انڈا مرغی' مچھلی سیب' انار' مالٹے' کھجور' میتھی کا ساگ' سیم کی پھلیاں' مٹر آپ کیلئے مفید غذائیں ہیں۔ لیموں کا استعمال مفید ہے۔ سب سے زیادہ مفید چیز آپ کیلئے خالص شہد ہے غذا کے بعد دو تین چمچے خالص شہد کھا لیا کریں۔ تازہ ہوا میں چلنا پھرا اور لمبے لمبے سانس لینا ضروری ہے، پانی زیادہ پئیں، پریشان نہ رہیں پریشانی سے بھی جھریاں پڑتی ہیں، کام کاج کرتی رہیں۔

چہرے پر مہاسے

سوال: میرے چہرے پر مہاسے اور گردن پر دانے نکلتے ہیں ان دانوں سے پیلا مواد ہوتا ہے۔ ان میں درد بھی ہوتا ہے جس جگہ دانے نکلتے ہیں وہاں سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں ان کی وجہ سے میری شکل بگڑ گئی ہے اور میں احساس کمتری کا شکار ہو گیا ہوں۔ **(احسان، فیصل آباد)**

جواب: آپ پانچ دانے عناب توڑ کر پانچ دانے چھوٹی الائچی کچل کر ایک کپ پانی میں جوش دیکر چھان کر صبح و شام پی لیا کریں۔

چہرے پر پیپ والے دانے

سوال: میرے جسم میں بہت زیادہ گرمی ہے۔ چہرے پر پیپ والے دانے نکلتے ہیں۔ ہاتھ لگانے سے درد کرتے ہیں اور چہرے سے آگ سی نکلتی ہے۔ سارا جسم گرم رہتا ہے، پنکھے کے چلتے ہوئے بھی گرمی لگتی ہے، ٹھنڈی سبزیاں اور مشروبات بھی استعمال کر رہی ہوں مگر پھر بھی گرمی محسوس ہوتی ہے۔ **(م۔ الف، لاہور)**

جواب: شربت عناب اور شربت نیلوفر ایک ایک اونس آدھ گلاس پانی میں ملا کر صبح و شام پی لیں۔ غذا میں کدو، توری، لوکی، مولی، شلجم، گاجر کھیرا پکا کر روٹی سے کھائیں۔ گرم چیزوں سے پرہیز رکھیں۔

یہ دانے خطرناک نہیں

سوال: میری عمر 17 سال ہے میری جلد چکنی اور گزشتہ دو سال سے میرے چہرے پر دانے ہیں جو ماتھے اور گالوں اور یہاں تک کہ ٹھوڑی پر بھی ہیں ان میں زیادہ تر پیپ کے ساتھ خون بھی ہوتا ہے۔ ان خطرناک دانوں کی وجہ سے میرے سارے چہرے پر براؤن کلر کے داغ پڑ گئے ہیں اس کے علاوہ میرا جسم ہر وقت گرم رہتا ہے۔ رنگ نکھارنے کیلئے بھی کچھ بتائیں۔ **(عالیہ، لاہور)**

جواب: یہ خطرناک دانے نہیں ہیں روزانہ پابندی سے خون صفاء اور ٹھنڈی مراد استعمال کریں۔ پندرہ یوم کے بعد دوبارہ لکھیں۔

پیپ والے کیل

سوال: میرے چہرے پر سخت کیلیں ہیں، جن کو دبانے سے پیپ باہر آجاتی ہے۔ میری جلد بھی بہت چکنی ہے، معمولی قبض کی بھی شکایت ہے اور ان دانوں میں درد بھی ہوتا ہے۔ میری عمر 19 سال ہے۔ **(شائستہ، سرگودھا)**

جواب: گائے کا گوشت اور زیادہ گرم مصالحہ استعمال نہ کریں، ترشی سے پرہیز کریں۔ دیسی اجوائن، تیزپات، گندھک آملہ سار ہموزن کوٹ چھان کر نصف گرام دن میں تین بار سادہ پانی سے پھانک لیں۔

چہرے پر مہاسے

سوال: میری عمر 25 سال ہے، گرمیوں میں میرے چہرے پر مہاسے نکلتے ہیں جو سردیوں میں خود بخود ختم ہو جاتے ہیں اگر وہ دانے توڑ دوں تو وہاں داغ بن جاتے ہیں اور چہرہ بدنما لگتا ہے۔ **(روبینہ، میرپور)**

جواب: شربت نیلوفر ایک اونس، آدھا گلاس پانی میں ملا کر صبح وشام پی لیں۔

گرمی دانے

سوال: میرے چہرے پر دانے نکلتے ہیں جو پہلے جلد کے اندر پھر منہ باہر نکالتے ہیں اور کچھ دنوں کے بعد منہ سوکھ جاتا ہے تو میں دانے کا سوکھا ہوا حصہ نکال دیتی ہوں تو وہاں سوراخ ہو جاتا ہے، اس طرح سے چہرے پر سوراخ بھی ہیں، میرے چہرے پر گرمی دانے بھی نکلتے ہیں۔ خصوصاً پیشانی پوری دانوں سے بھر جاتی ہے۔ کھانا زیادہ کھا لوں تو ہضم نہیں ہوتا، ایسا لگتا ہے جیسے گلے میں ہی رکھا ہوا ہے جبکہ کھانا بھوک رکھ کر کھاتی ہو۔ **(حمیرا، خانیوال)**

جواب: شربت خون صفاء اور ٹھنڈی مراد صبح وشام حسب ہدایت استعمال کریں۔ سونف کا عرق ایک کپ غذا کے بعد پئیں، صبح وشام واک کریں۔ گوشت، انڈا، مرغی، آم، مرچ مصالحوں سے پرہیز کریں۔ دو ہفتوں کے بعد دوبارہ لکھیں۔ دانوں کو ہاتھ نہ لگائیں، حسن و جمال کریم استعمال کریں۔

چہرے پر دانے

سوال: میری عمر 20 سال ہے مجھے چہرے پر دانے نکلنے کی شکایت ہے۔ ایام نہیں آتے کیونکہ میں نے ٹھنڈی چیزیں زیادہ کھائی ہیں، رات کو نیند بھی کم آتی ہے۔ کبھی کوئی دوا استعمال نہیں کی کیونکہ غربت کا شکار ہوں۔ (س، لیہ)

جواب: مصیبت کا مقابلہ صبر اور تدبیر سے کریں، چائے کا استعمال فوراً کم کر دیں۔ خالص عمدہ مکھن کا استعمال غذا میں بڑھا دیں۔ غذا اگر متوازن ہو گی تو یہ شکایت خود بخود درفع ہو جائیں گی دوا کی ضرورت ہی نہیں ہو گی۔

چہرے پر داغ

سوال: میں فرسٹ ایئر کی طالبہ ہوں عمر اٹھارہ سال ہے آج سے تین سال پہلے میرے منہ پر دانے نکلے تھے جو میں نے چھیلنا شروع کر دیئے اور اب تک چھیلتی

ہوں اب میرے چہرے پر بدنما داغ پڑ چکے ہوں جو دھوپ میں نکلنے سے اور بھی برے لگتے ہیں۔(کائنات، لاہور)

جواب: گل منڈی عناب اور شاہترہ تینوں تین تین گرام رات کو نیم گرم پانی میں بھگودیں اور صبح مل لیں اور چھان کر پی لیں۔ یہ عمل کم ازکم ایک مہینہ جاری رکھیں۔ سبز شعاعوں میں تیار کردہ پانی صبح نہار منہ اور شام کے وقت پئیں۔

میرے چہرے پر دانے کیوں ہیں

سوال: تین سال سے میرے چہرے پر دانے نکل رہے ہیں جب یہ دانے نکلتے ہیں تو شروع میں سرخ دھبہ نمودار ہوتا ہے' جو دو چار روز بعد دانے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس کو دبانے سے پیپ اور کبھی کبھی خون بھی نکلتا ہے' جو بعد میں اپنا نشان چھوڑ جاتا ہے' جس میں شدید تکلیف ہوتی ہے۔(حمیدہ بی بی، حیدرآباد)

جواب: آپ رات کو سات دانے عناب پانی میں بھگودیں۔ صبح نہار منہ سورج طلوع ہونے سے قبل عناب نچوڑ کر پانی پی لیں، یہ علاج چالیس روز تک جاری رکھیں۔ اس کے ساتھ ساتھ سرخ مرچ' گرم مصالحے' انڈے اور گوشت سے پرہیز کریں۔ صرف دالیں' پھل اور ترکاریاں استعمال کریں۔ آپ ان دانوں کو پھوڑیئے نہ اسی کی وجہ سے آپ کے چہرے پر داغ دھبے پڑ جاتے ہیں۔

چہرے پر دانے بہت ہیں

سوال: میری عمر 22 سال ہے میرا مسئلہ ہے کہ میرے منہ پر بہت زیادہ دانے ہیں جو ریشے والے نہیں بلکہ بند اور ایسے لگتے ہیں جیسے جلد کے اندر ہوں۔ یہ دانے کئی سال سے نکل رہے ہیں کریموں کے استعمال سے ختم ہو جاتے ہیں لیکن پھر نکل آتے ہیں۔ ان سے نشان نہیں پڑتے۔ دھوپ میں جانے سے بڑھ جاتے ہیں اس کے علاوہ میری جلد گرمیوں میں چکنی اور سردیوں میں خشک ہوتی ہے اور مسام بھی کھلے ہوئے ہیں اور ایسے معلوم ہوتا ہے جیسے چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں۔(شائستہ، اوکاڑہ)

جواب: یہ گرمی دانے معلوم ہوتے ہیں، آپ جوہر شفاء مدینہ اور ٹھنڈی مراد استعمال کریں، اشتہاری کریمیں نہ لگائیں۔آپ حسن و جمال کریم کچھ عرصہ مستقل استعمال کریں۔

مہاسے اور نشانات

سوال: ہم سب بہن بھائیوں کے چہروں پر آئے دن دانے نکل آتے ہیں جن میں جلن اور خارش ہوتی ہے۔ یہ دانے چند روز میں از خود ختم ہوجاتے ہیں لیکن بعض دانوں کے نشانات رہ جاتے ہیں جو چہرے پر بدنما لگتے ہیں۔آپ کوئی ایسا نسخہ بتائیں جس کے استعمال سے ایک تو دانے نہ نکلیں اور دوسرے نشانات بھی ختم ہوجائیں۔

(مزمل، راولپنڈی)

جواب: آپ 25 گرام بیسن ایک لیموں کا رس اور چند قطرے عرق گلاب ایک پیالی میں ڈال کر مکس کرکے پیسٹ بنالیں۔اب اس مرکب کو کریم کی طرح چہرے پر لیپ کریں۔ جب خشک ہوجائے تو سادے پانی سے چہرہ دھولیں۔ مذکورہ تکلیف میں خون صفاء شربت ایک ایک چمچ صبح شام پینا بھی مفید ہے۔نشانات دور کرنے کیلئے ہلدی کو باریک پیس کر دہی میں ملاکر کریم لگاکر پندرہ منٹ بعد چہرہ سادہ پانی سے دھولیں۔

چہرے پر دانے

سوال: میری عمر 14 سال ہے۔ میرے چہرے پر بہت سے دانے نکلے ہوئے ہیں۔ کیل اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے بھی بنے ہوئے ہیں۔کوئی ایسا نسخہ تجویز کریں جس میں شامل اشیاء آسانی سے دستیاب ہوں۔ **(اصغر علی، شورکوٹ)**

جواب: آپ عبقری دواخانہ کا شربت خون صفاء دن میں تین بار استعمال کریں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا تین ہفتے کے بعد خط لکھیں۔

سرخ چھوٹے دانے

سوال: میری عمر 18 سال ہے اور میں ایک سٹوڈنٹ ہوں۔ پہلے میرا چہرہ بالکل

صاف تھا لیکن اب کچھ سالوں سے میرے چہرے پر سرخ چھوٹے دانے نکل آئے ہیں۔ ساتھ چہرے، کندھوں اور سینے پر بھی کیلیں اور دانے ہیں حالانکہ میرے تمام دوستوں اور جاننے والوں کے چہرے صاف ہیں۔ ان دانوں کی وجہ سے چہرے پر بدنما داغ پڑ گئے ہیں جو بہت برے نظر آتے ہیں۔ **(مسز عبدالرشید، گوجرانوالہ)**

جواب: عناب صبح و شام پانی میں ملا کر پیئیں، گرم چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ حسن و جمال کریم استعمال کریں۔ دو ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔

چہرے پر سیاہ تل

سوال: میری عمر 27 برس اور وزن 50 کلوگرام ہے۔ مجھے شروع ہی سے ایام بہت تکلیف سے آتے ہیں، میرا اب جو مسئلہ ہے وہ میرے چہرے کا ہے، میرے چہرے پر سیاہ تل بہت ہو گئے ہیں جو دیکھنے میں سیاہیاں لگتی ہیں۔ مجھے ان دھبوں پر خارش ہوتی ہے اگر چولہے والا کام کروں یا گرمی میں جاؤں۔ ڈاکٹروں کی بتائی ہوئی سکن کریموں یا صابن سے ابھی تک کوئی فرق نہیں پڑا البتہ خارش کم ہو جاتی ہے مگر داغ ویسے ہی ہیں، چہرے پر بہت زیادہ بال بھی آ گئے ہیں۔ **(ام سلمیٰ، نارووال)**

جواب: معلوم ہوتا ہے کہ یہ الرجی ہے۔ عرق گل منڈی صبح دس بجے اور شام 5 بجے پیئیں۔ گرم چیزوں سے پرہیز بھی ضروری ہے۔ دو ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ خون میں ہیموگلوبن بھی چیک کروائیں۔

ایک بار سیاہی پڑ جائے تو پھر۔۔۔۔۔

سوال: چھ سات سال پہلے میری ناک پر کالے رنگ کی سیاہی پڑ گئی وقتی طور پر کریم لگانے سے آرام آ گیا لیکن دوبارہ پھر ہو گئی۔ بہت دوائیاں کھائیں، کریمیں لگائیں لیکن آرام نہیں آیا۔ اب یہ سیاہی ہونٹوں اور گالوں پر بھی پڑ گئی۔ میں نے وٹامن اور کیلشیم کی بہت گولیاں کھائی ہیں میری غذا بھی بالکل ٹھیک ہے لیکن پھر بھی سیاہی دور نہیں ہوتی اور ماہانہ ایام بھی بہت کم آتے ہیں۔ مہربانی فرما کر کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے ماہواری بھی

ٹھیک ہوجائے اور سیاہی سے بھی نجات مل جائے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ ایک دفعہ سیاہی پڑجائے تو دوبارہ آرام نہیں آتا۔ کیا یہ بات ٹھیک ہے؟ مجھے ماہانہ ایام ہر مہینے باقاعدگی کے ساتھ آتے ہیں لیکن ایک یا ڈیڑھ دن کیلئے آتے ہیں۔ (ز، شیخوپورہ)

جواب: آپ خوب سبزیاں کھائیں اور ساتھ سبزیوں کا سوپ بھی پئیں۔ زیادہ سے زیادہ پھل اور ان کا جوس پئیں۔ آگے تین چار ماہ بعد آم کا موسم آرہا ہے آم خوب کھائیں، اگر آم نہ ملیں تو انگور کھائیں۔

جھائیاں اور میں......

سوال: میری عمر 40 سال ہے۔ آٹھ سال پہلے بچے کی پیدائش کے بعد میرے چہرے پر ہلکے جھائیوں کے نشان پڑ گئے تھے۔ میرا خیال تھا کہ وقت کے ساتھ خودبخود ختم ہوجائیں گے لیکن اتنے سال گزر جانے کے بعد ختم ہونے کے بجائے اور زیادہ بڑھ گئے ہیں اور اب بھی بڑھ رہے ہیں۔ ہونٹ، گال، ناک اور ماتھا جھائیوں سے بھر گیا ہے۔ **(فاطمہ سجاول، کوئٹہ)**

جواب: آپ کیلشیم سے بھرپور غذائیں کریں، خاص طور پر دودھ کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ آپ کے جسم میں کیلشیم کی کمی ہے۔ رات سونے سے ایک گھنٹہ پہلے ایک گلاس نیم گرم دودھ میں دو چمچ شہد ملا کر استعمال کریں۔

نسوانی امراض

سوال: جب میں بالغ ہوئی تو بدپرہیزی کی وجہ سے مجھے نسوانی امراض لاحق ہوگئے اور پھر میرے چہرے پر کیل مہاسے بھی نمودار ہوگئے۔ کچھ سالوں بعد ذرا سمجھ دار ہوئی تو عناب کا نسخہ پڑھ کر عمل کیا تو کچھ دانے چلے گئے جبکہ کچھ رہ گئے پھر میں لاپرواہ ہوگئی۔ کچھ سالوں کے بعد مجھے خارش کا مرض ہوگیا جو خشک اور تر دونوں طرح کی خارش تھی، مختلف علاج سے کچھ کم ہوگئی لیکن یہ مکمل ختم نہیں ہوئی۔ آنکھوں، پلکوں اور بھنوؤں میں بھی خارش ہوتی ہے جس کے بعد پھر دوبارہ سے موٹے دانے کچھ

مہینے سے نکل رہے ہیں، ماتھے اور بھنوؤں پر خارش کرنے کی وجہ سے جگہ ابھری ہوئی ہے۔(پوشیدہ)

جواب: عناب والا نسخہ دوبارہ استعمال کریں۔تین ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔گوشت انڈا، مرغی، مچھلی، مرچ، گرم مصالحوں اور کھٹی چیزوں سے پرہیز بھی ضروری ہے۔

دانے ٹھیک نہیں ہو رہے

سوال: میرے منہ پر بہت سے سرخ اور پیلے دانے ہیں جو چار ماہ سے نکل رہے ہیں، اسپغول کا چھلکا استعمال کرتا تھا جس کی وجہ سے دانے بیٹھ گئے لیکن اب پھر نکل آئے ہیں اور چہرے پر بہت بدنما داغ بھی ہیں۔آپ کوئی ایسا نسخہ بتائیں جس سے میرے داغ اور دانے ٹھیک ہو جائیں۔ میں نے اپنے شہر میں ایک ڈاکٹر سے دانوں کے بارے میں بات کی تو انہوں نے کہا کہ یہ خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں مگر یہ ٹھیک نہیں ہو رہے ہیں۔ مجھے آپ پر پورا یقین ہے آپ کوئی اچھا نسخہ بتائیں، آپ کی مہربانی ہوگی! میری عمر 18 سال اور فرسٹ ایئر کا طالب علم ہوں۔(مبشر حسن، لاہور)

جواب: سردی گزرنے کے بعد شربت نیلوفر ایک اونس صبح و شام پانی میں ملا کر پیئیں۔ بیس دن کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔

چہرے پر کالے نشان

سوال: میری عمر 17 سال کے قریب ہے۔چہرے پر سرخ دانے نکلے ہوئے ہیں ویسے تو میرا رنگ بالکل سفید ہے بس چہرے پر کالے چھوٹے چھوٹے نشان ہیں۔ میں نے بہت علاج کروایا لیکن فرق نہیں پڑا۔کسی نے کہا خون صاف نہیں، کسی نے کہا نظر لگی ہے، میں بہت ہی احساس کمتری کا شکار ہوں۔(روحی، اسلام آباد)

جواب: عرق منڈی استعمال کریں انشاءاللہ بہت فائدہ ہوگا۔

خونی دانے اور تلوؤں سے آگ

سوال: میرے ماتھے پر خونی دانے نکلتے ہیں، بہت چھوٹے ہیں مگر ان کو دبانے سے ان

سے خون نکلتا ہے' میں اس وجہ سے بہت پریشان ہوں' دراصل ہم لوگ اسلام آباد کے رہنے والے ہیں تعلیم کیلئے ملتان آئی ہوں یہاں کی آب وہوا گرم ہے' میرے پاؤں کے تلوے سرخ رہتے ہیں اور ہر وقت آگ سی نکلتی ہے' پسینہ بھی بہت آتا ہے۔ **(عابدہ انجم، ملتان)**

جواب: رات کو عمدہ قسم کے فربہ موٹے موٹے عناب نو دانے توڑ کر ایک کپ میں ڈالیں اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈال دیں' صبح اٹھ کر پانی نتھار کر ذرا سی چینی ملا کر پی لیں۔ دانوں پر ملتانی مٹی پانی میں بھگو کر لگائیں۔ گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔

سیاہ داغ

سوال: میرے چہرے پر ایک باریک سا دانہ نکلا تھا جو رفتہ رفتہ بہت بڑا ہو گیا پھر اس میں مواد بھر گیا شروع میں تو گھر میں ہی دوا استعمال کرتی رہی مگر جب وہ دانہ پک گیا تو میں نے سوچا شاید یہ اس طرح گھر میں ٹھیک نہ ہو اس لیے ڈاکٹر کو دکھایا۔ ڈاکٹر نے دانے کو دو تین دن تک صاف کیا اور پٹی لگائی ساتھ میں کھانے کیلئے دوائی دی۔ اب وہ دانہ بالکل ٹھیک ہے اس کی کوئی تکلیف باقی نہیں ہے لیکن جس جگہ وہ دانہ نکلا تھا اس جگہ ایک سیاہ داغ بن گیا ہے ایسے لگتا ہے جیسے وہ جگہ جل گئی ہو چہرے کا معاملہ ہے اس لیے اس داغ سے پریشان ہوں۔ ایک ٹیوب اس مقصد کیلئے استعمال کر رہی ہوں مگر کوئی فائدہ نہیں ہے میں ایک طالبہ ہوں ذرا جلدی جواب دیں۔ شکریہ!

(زیبا، کراچی)

جواب: سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ آپ کسی قسم کی ٹیوب یا کریم مرہم وغیرہ چہرے پر اس داغ کیلئے نہ لگائیں داغ کو صاف کرنے کیلئے مارکیٹ میں کوئی کریم یا مرہم وغیرہ موجود نہیں ہے (ہمارے علم کے مطابق) اور یوں اشتہاروں میں دعوے بہت نظر آتے ہیں ان اشتہاری ادویات کے استعمال سے فائدہ تو ہو نہ ہو مگر نقصان کا خطرہ ہر وقت رہتا ہے۔ نقصان یہ ہے کہ چہرے پر کچھ ایسے نشانات اس ادویات سے نہ پیدا ہو جائیں کہ جن کا جانا ہی مشکل ہو۔ آپ اگر اس داغ کو یوں ہی

چھوڑ دیں گی تو یہ آہستہ آہستہ مدہم ہوجائیگا اور کچھ مدت میں غائب ہوجائیگا۔ البتہ پھیکا مکھن روزانہ لگا دینے سے یہ جلدی صاف ہوجائیگا۔ لیموں کا عرق بھی نہ لگائیں تو بہتر ہے۔ ان شاء اللہ آپ کو بہت جلد فائدہ ہوگا۔

رنگ کالا لگتا ہے

سوال: میری عمر پچپن سال ہے' میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے چہرے پر تیزی سے بھورے تل بننا شروع ہوگئے ہیں' پہلے میری جلد صاف تھی ان تلوں کی وجہ سے رنگ کالا لگتا ہے، میرے سر میں اکثر درد رہتا ہے اور سردیوں میں گلے میں ریشہ گرتا رہتا ہے۔ مہربانی فرما کر جلد سے جلد میرے مسائل کا حل بتا دیں' آنکھوں کی سفیدی اور چمک کیلئے بھی دوا تجویز کریں۔ **(بشریٰ، ساہیوال)**

جواب: اطریفل اسطوخودوس چھ گرام کشتہ مرجان جواہر ایک رتی ڈال کر سوتے وقت کھائیں۔ آنکھوں میں خالص سرمہ لگائیں۔

پریشانی ہی پریشانی

سوال: میرے چہرے پر دانے بہت نکلتے ہیں' کبھی کیل' کبھی مہاسے زیادہ ہوجاتے ہیں اور اکثر پھوڑے نکلتے ہیں ان کی وجہ سے چہرہ بہت بھدا ہوگیا ہے' سات سال سے میں یہ مصیبت بھگت رہی ہوں۔ اس کے علاوہ میرے ہاتھوں کی ہتھیلیاں بھی سخت ہوگئی ہیں جب میں کپڑے، برتن وغیرہ دھوتی ہوں تو ایک دم خارش شروع ہوجاتی ہے پھر دانے نکل آتے ہیں جن سے چھلکے اترتے رہتے ہیں۔ یہ دانے انگلیوں کے درمیان اور ہتھیلیوں کے کناروں پر زیادہ نکلتے ہیں جو چھوٹے چھوٹے اور سرخ رنگ کے ہوتے ہیں ان میں پیپ نہیں ہوتی مگر خارش بہت ہوتی ہے۔ میں نے بہت علاج کروائے ہیں لیکن آرام نہیں آیا' میں بہت پریشان ہوں۔ **(عائشہ درانی، کوٹ ادو)**

جواب: نیم کے پھولوں کا عرق کشید کروالیں' کوئی بھی طبیب یا دواخانے والے جو عرق کشید کرتے ہوں یہ کام آسانی سے معمولی اجرت لیکر کر دیں گے' نیم کے پھول

مارکیٹ میں پنساریوں سے عام مل جاتے ہیں مگر ذرا یہ خیال رہے کہ نیم کے پھول پرانے نہ ہوں اسی سال کے ہوں طبی زبان میں ان کو گل نیم کہتے ہیں۔عرق کشید کرنے والے سے کہہ دیں کہ آدھ پاؤ نیم کے پھولوں سے ایک بوتل عرق کشید کریں۔عرق تیار ہونے پر بوتلوں میں محفوظ کرلیں۔ایک بڑا چمچ عرق دن میں تین بار غذا سے گھنٹہ پہلے پئیں۔انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

جسم پر سفید نشان

سوال: میری عمر 22 سال ہے‘ میرے جسم پر سفید نشان ہے‘ یہ پہلے پیٹ پر تھا‘ اس دوران میں نے کوئی دوائی نہیں لی پھر کچھ عرصہ بعد یہ نشان کچھ اوپر آگیا۔ میں نے ڈاکٹر سے دوا لی‘ انہوں نے اس نشان کو پھلبہری تجویز کیا۔ان کی دوائی بھی کھانے سے ٹھیک نہیں ہوئی۔اب میرے ہاتھ اور گردن پر بھی سفید نشان آگئے ہیں کوئی دوائی اور پرہیز بتادیں۔میری بہن اور ابو کو بھی یہ بیماری ہے‘ کیا وہ بھی یہ دوا کھا سکتے ہیں۔ کیا برص اور پھلبہری ایک ہی بیماری ہے۔(سویرا،لاہور)

جواب: برص کو پھلبہری بھی کہتے ہیں۔آپ دفتر ماہنامہ عبقری سے برص پھلبہری کورس منگوائیں اور اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال کریں۔انشاء اللہ بہت جلد فرق پڑجائے گا۔

منہ دانوں سے بھرا ہوا

سوال: میرے منہ پر تقریباً چھ سال سے دانے نکل رہے ہیں۔کبھی کم اور کبھی زیادہ ہوجاتے ہیں، پیشانی سال میں ایک مرتبہ دانوں سے بھر جاتی ہے، ایسا پچھلے سال سے ہے، اس سال بھی نکل آئے ہیں، اس لئے علاج کروانے سے گھبراہٹ ہوتی ہے کہ کہیں یہ مسئلے مزید خراب نہ ہوجائیں۔(ص،کراچی)

جواب: آپ ٹھنڈی مراد اور خون صفا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں، انشاءاللہ بہت فائدہ ہوگا۔ایک مہینہ کے بعد دوبارہ لکھیں۔

کیا مجھے نظر لگی ہے

سوال: میری عمر سترہ سال کے قریب ہے' چہرے پر سرخ دانے نکلے ہوئے ہیں' ویسے تو میرا رنگ بالکل سفید ہے اور چہرے پر کالے چھوٹے چھوٹے نشان ہیں۔ میں نے بہت علاج کروایا لیکن فرق نہیں پڑا' کسی نے کہا کہ خون صاف نہیں کسی نے کہا نظر لگی ہے۔ میں بہت ہی احساس کمتری کا شکار ہوں۔ **(شازیہ، لاہور)**

جواب: آپ عرق منڈی استعمال کر کے دیکھیں انشاءاللہ ضرور فائدہ ہوگا۔

میری پرابلم

سوال: میری عمر 15 سال ہے' میری پرابلم یہ ہے کہ میرے چہرے کے ایک طرف سفید رنگ کے چھوٹے اور سخت دانے ہیں' یہ مجھے بہت پریشان کرتے ہیں' اب یہ زیادہ ہورہے ہیں۔ **(مس چٹھہ، ملتان)**

جواب: ایک پتہ تیزپات' ایک چائے کی چمچ دیسی اجوائن' ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر ذرا سی چینی ملا کر پئیں۔ یہ عمل صبح و شام کریں۔

کریم لگائی اور قیامت آ گئی

سوال: تین سال قبل بائیں طرف ہونٹوں کے نیچے دانے کے برابر سفید باریک پانی سے بھرے ہوئے دانے نکل آئے جیسے عموماً بخار میں نکلتے ہیں اور پھر منہ پک جاتا ہے۔ یہ عام طور پر مجھے ہوجاتا ہے اور ہوتا اس وقت ہے جب میں کسی کے جوٹھے گلاس میں پانی پی لوں۔ دو چار دن میں یہ زخم ٹھیک ہوگیا تھا مگر نشان باقی رہا میں نے نشان دور کرنے کیلئے کریم لگالی یہ کافی مشہور کریم ہے اور باہر سے آتی ہے اور بہت مہنگی بھی ہے۔ بس اس کا لگانا تھا کہ قیامت آ گئی اب جو بھی دیکھتا ہے وہ کہتا ہے کہ تمہارے چہرے کو کیا ہوا ہے؟ **(زیبا، پشاور)**

جواب: شربت عناب آدھے گلاس پانی میں اتنا ڈالیں کہ پانی میٹھا ہوجائے اور پی لیں صبح و شام مسلسل استعمال کریں۔

چہرے پر دانے

سوال: میرے چہرے پر دانے ہیں، دھبے اور چھائیاں ہیں، رنگت صاف نہیں ہے۔ آپ اس کا علاج بتائیں۔ (عائشہ، کراچی)

جواب: عزیز بیٹی! خون کی خرابی کی وجہ سے اس طرح کی تکلیف ہوجاتی ہے، اس کے دفعیہ کیلئے کشتہ سنکھ، سملو، ہلدی، آم کی چھال ہم وزن پیس کر کریم میں ملائیں اور رات کو چہرہ پر لگائیں۔ چار ہفتہ کا استعمال کافی ہے۔

پچکے گال، چہرہ خراب

سوال: میرا پہلا مسئلہ یہ ہے کہ چہرے پر بہت زیادہ داغ، دھبے اور دانے ہیں۔ ان سے مواد بھی نکلتا ہے اور تکلیف بھی ہوتی ہے۔ بہت سی کریمیں، دوائیاں اور جڑی بوٹیاں استعمال کیں لیکن محض وقتی فائدے کے بعد چہرہ اور بھی خراب ہوگیا۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے گال بہت پچکے ہوئے ہیں، عمر 19 سال اور وزن 40 کلوگرام ہے، کھانا پینا بہت اچھا ہے۔ (ثمینہ، اوکاڑہ)

جواب: پوست ہلیلہ زرد، شاہترہ، گندھک آملہ سار، گوند ببول، ہموزن لیکر کوٹ چھان کر ذرا سے پانی کی مدد سے کابلی چنے سے ذرا بڑی گولیاں بنا کر خشک کرلیں اور صبح وشام ایک گولی پانی سے کھائیں۔ غذا دیسی گھی میں پکائیں، دیسی گھی گرم گرم بیسنی روٹی پر ڈال کر کھائیں۔

پیپ والے دانے

سوال: میرے منہ پر پیپ والے دانے نکلتے ہیں۔ پہلے میرا منہ درد ہوتا تھا پھر اس مواد والے دانے نکلتے ہیں، اس کے بعد داغ چھوڑ جاتے ہیں۔ یہ داغ کالے رنگ کے ہیں اب میرے چہرے پر ناک کے قریب چھائیوں کے دھبے ہیں۔ یہ دانے دو سال سے مسلسل نکل رہے ہیں۔ میری عمر 23 سال ہے لیکن چھائیاں ایک ماہ پہلے ہی ہیں۔ میں نے کافی کریمیں استعمال کی لیکن ان سے کوئی فرق نہیں پڑا جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ مہربانی کر کے مجھے ان دانوں، داغ اور چھائیوں کیلئے کوئی

دوا بتائیں۔ مجھے ایسی دوا بتائیں جس سے آرام آجائے۔ میرا چہرہ آئلی ہے' میری بہن کے ساتھ بھی یہی مسئلہ ہے' اس کی عمر انیس سال ہے اس کے دانے چھ سات ماہ سے ہیں۔(رابعہ، لاہور)

جواب: سرپھوک' پوست ہلیلہ زرد' شاہترہ' گندھک' آملہ سار' گوند ببول ہم وزن کوٹ چھان کر ذرا سا پانی ملا کر چنے سے ذرا بڑی گولیاں بنا کر خشک کر لیں۔ صبح' دوپہر' شام ایک ایک گولی پانی سے کھائیں، پندرہ دن کھا کر دیکھ لیں۔ خشک ہونے کے بعد گولیوں کا سائز سفید چنے (پرانا چھوٹا سائز) سے بڑا نہیں ہونا چاہیے۔

چہرے پر الرجی

سوال: میری عمر 22 سال ہے۔ تیرہ سال کی عمر سے میرے چہرے پر دانے نکلنے لگے تھے مگر کچھ دنوں بعد خود ہی ٹھیک ہو کر نشان چھوڑ جاتے تھے۔ اب تین چار ماہ سے مسلسل سرخ رنگ کے بڑے بڑے دانے نکلنے لگے ہیں کوئی بھی گرم چیز مثلاً چائے اچار وغیرہ کھانے کی صورت میں الرجی زیادہ بڑھ جاتی ہے اور بعد میں ان میں سے کئی ایک کے اندر پیپ بن جاتی ہے جس سے چہرے پر جابجا نشان بن گئے ہیں۔ مجھے شروع ہی سے ماہانہ ایام میں بے قاعدگی کی شکایت ہے یعنی ہر ماہ کے بجائے ہر دوسرے ماہ آتے ہیں جو کہ اب دوسرے تو نہیں ہر مہینے ہفتے دس دن ضرور اوپر ہو جاتے ہیں۔ (تبسم شاکر، شکارپور سندھ)

جواب: میری رائے میں چہرے پر الرجی ہے' سبب کوئی بھی رہا ہو' سات دانے عناب کچل کر ایک چمچی سونف ایک کپ کھولتے ہوئے پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح کو جوش دے کر چھان کر ذرا سی چینی ملا کر پی لیں۔ دو ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔ تمام گرم چیزوں کیمیکلز وغیرہ سے پرہیز کریں۔

ابھی سے بوڑھی لگنے لگی ہوں

سوال: حکیم صاحب! میں اپنا مسئلہ لے کر حاضر ہو رہی ہوں۔ مجھے جواب جلدی

چاہئے۔ حکیم صاحب! مجھے الرجی کی شکایت ہے، بڑے بڑے دھپڑ بن جاتے
ہیں اور بہت خارش ہوتی ہے، اسکے بعد زخم بن جاتے ہیں، الرجی مجھے تقریباً چھ سال
سے ہے۔ پہلے سال تو ان میں زخم بن کر پیپ پڑ جاتی تھی، پہلے گرمیوں میں ہوتی تھی
اب اس ٹھنڈے میٹھے موسم میں ہوتی ہے علاج کروا کر تنگ آ گئی ہوں لیکن کوئی فرق
نہیں پڑتا حتیٰ کہ پاؤں کے تلوے اور ہاتھوں کی ہتھیلیاں بھی محفوظ نہیں ہیں۔ دوسرا
مسئلہ یہ ہے کہ میرے منہ پر ابھی سے جھریاں پڑنی شروع ہو گئی ہیں جبکہ ابھی میری
عمر صرف تیس سال ہے، صرف چہرے پر ہے، ابھی سے بوڑھی لگنے لگی
ہوں۔ پلیز اس کا بھی کوئی حل بتا دیں مہربانی ہو گی۔ **(نفیسہ اشرف، بہاولپور)**

جواب: بہن آپ مہربانی کر کے کھٹی، ٹھنڈی اور بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں
مزید بطور دوا سونف پودینہ خشک ملٹھی اجوائن ہر ایک پچاس گرام کوٹ پیس کر
سفوف تیار کریں اور آدھا چمچ دن میں تین بار کھانے سے قبل پانی کے ہمراہ ایک ماہ
استعمال کریں۔ الرجی کیلئے بیشمار دفعہ کا آزمودہ نسخہ ہے۔

تین سال سے خارش ہے

سوال: میرے جسم میں خارش ہے جو کم از کم تین برس سے ہے، کافی علاج کرایا
لیکن آرام نہیں آیا۔ اسلام آباد سے ویکسین کا بھی کورس کیا ہے جس کا بالکل فائدہ نہیں
ہوا۔ خارش شدید ہوتی ہے، سارا جسم سرخ ہو جاتا ہے، دانے وغیرہ کچھ نہیں ہیں۔
(زاہد خان آفریدی، اسلام آباد)

جواب: عرق منڈی عمدہ سہ آتشہ چمچ بھر دن میں تین بار پئیں، ہلکے پیٹ پئیں۔
گرم اور کھٹی بادی اور ثقیل چیزوں سے زیادہ مرچ گرم مصالحوں سے پرہیز بھی رکھیں،
کپڑے سفید کاٹن کے پہنیں۔ انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہو گا۔

جلدی خارش

سوال: میری عمر ۲۰ برس ہے، عرصہ ایک سال سے مجھے جلدی خارش کی شکایت

ہے۔ کھجلانے پر زخم بن جاتے ہیں جسکی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ حکیم صاحب! کوئی مناسب سا علاج تجویز فرمائیے۔ **(محمد دلاور خان، کوٹ ادو)**

جواب:۔ آپ پہلے دو کام کیجئے: گائے کا گوشت بالکل ترک کر دیجئے۔ یہ بڑی خطرناک چیز ہے۔ اور پاکستان میں گائے کا گوشت تو انسانوں کے کھانے کا ہوتا ہی نہیں ہے۔ دوسری بات یہ کہ آپ اگر مٹھائیاں زیادہ کھاتے ہیں تو ان میں کمی کر دیجئے قرص زرد (یہ ہلدی سے بنتے ہیں) ایک قرص روزانہ رات کو کھائیے۔ دو تین ہفتے یہ علاج جاری رکھیں۔ عبقری کی مرہم سکونی بھی اچھی مرہم ہے۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

پنڈلیوں میں خارش

سوال: عمر ۴۲ سال، میری پنڈلیوں میں خارش رہتی ہے خاص طور پر بائیں پنڈلی میں۔ مالش کرنے پر اگرچہ افاقہ ہوجاتا ہے، لیکن چند روز بعد یہ خارش دوبارہ شروع ہو جاتی ہے۔ کوئی مناسب اور موثر نسخہ تجویز فرمائیے۔ **(مس مہناز، سکھر)**

جواب: ہم اس صورت حال کو خون کا عدم توازن کہتے ہیں اب اسکا نام الرجی ہے۔ غالباً یہ صورت حال غذا کی کسی ناموافقت کی وجہ سے ہے۔ اگر آپ کی غذا میں گائے کا گوشت ہے تو اسے ترک کر دیجئے کہ یہ قاتل صحت اور نظام ہضم کو خراب کرتا ہے اور متعدد امراض پیدا کرتا ہے۔ پھر بیمار اور دق میں مبتلا گائے کا گوشت تو اور بھی تباہ کن ہے، جاپان کا ایک وفد پاکستان بہ سلسلہ خریداری گوشت آیا اس کی رائے میں پاکستان کی گائے کا گوشت انسان کے لیے موزوں نہیں ہے اور یہ حقیقت بھی ہے۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ پنڈلی کی یہ خارش مقامی ہو اور کسی قسم کا اگزیما ہو۔ آپ ہلدی لے کر اور اسے پانی میں ملا کر رات کو پنڈلیوں پر لگانا شروع کر دیں۔ غالباً اس سے یہ مقامی تکلیف ختم ہوجائے گی۔ احتیاطاً آپ سکونی کی ایک دو شیشیاں منگوا کر کھالیں۔

ہاتھ پاؤں اور رخسار پر خشکی

سوال: جناب حکیم صاحب! میں عرصہ سے عبقری میگزین پڑھ رہی ہوں، بہت مفید

اور لاجواب رسالہ ہے ہر گھر کی واقعی ضرورت ہے۔ اس رسالہ میں آپ کے مضامین مستقل پڑھتے ہیں۔ میرا مسئلہ دراصل یہ ہے کہ میرے ہاتھ پاؤں، ہونٹ، رخسار اور جلد پر بہت خشکی ہوتی ہے اور ہاتھ پاؤں سردیوں میں زیادہ اور گرمیوں میں کم پھٹتے ہیں۔ بیشمار کریمیں استعمال کر چکی ہوں مگر وقتی فائدہ ہوتا ہے حتیٰ کہ اس خشکی کی وجہ سے جلد اور خاص طور پر چہرے کی جلد بہت خراب ہو گئی ہے۔ بہت پریشانی ہے بعض اوقات چھلکے بھی اترنا شروع ہو جاتے ہیں اگر تیل لگا لوں تو کچھ دیر کیلئے فرق پڑتا ہے اور پھر ویسے ہی ہو جاتی ہیں آپ کی رہنمائی چاہیئے۔ **(قرۃ العین، خانپور)**

جواب: تمام بہنوں کیلئے میرا مشورہ یہ ہے کہ وہ مصالحہ دار، تلی ہوئی اور گرم چیزوں سے مستقل پرہیز کریں کیونکہ خواتین میں ایسی غذاؤں کے کھانے سے جسم کے اعضا اور جلد میں خشکی شروع ہو جاتی ہے۔ پہلے یہ اصول ہوتا تھا کہ جسم پر غسل کے بعد یا ویسے ہی روزانہ تیل لگایا جاتا تھا۔ ایسا کرنے سے جلدی بیماریاں اور خشکی نہیں ہوتی تھی۔ آج فیشن اور لباس کے میلا اور خراب ہونے کے خطرے سے تیل نہیں لگایا جاتا جبکہ ایسا کرنا بہت نقصان دہ ہے۔ ایک حیرت انگیز چٹکلہ لکھ رہا ہوں آزمائیں اور دعائیں دیں۔ روزانہ صبح وشام ناف میں تیل لگائیں چاہے زیتون، سرسوں یا بادام کا ہو۔ جو میسر ہو ہر لحاظ سے مفید ہے۔ مکھن روزانہ ضرور استعمال کریں اگر تازہ ہو تو بہتر ورنہ استعمال ضرور کریں۔ شربت عناب 5 چمچ سردیوں میں گرم دودھ میں ملا کر اور گرمیوں میں تازہ دودھ میں ملا کر پئیں۔ صبح وشام 2 ماہ مستقل استعمال کریں جتنی بھی تراکیب میں نے لکھی ہیں یہ تمام آزمائیں تو انتہائی اور جلدی فائدہ ہوگا۔

جسم میں خارش ہی خارش

سوال: مجھے دسمبر کے مہینے سے خارش ہے، کھجانے سے سرخ سرخ نشانات نمودار ہو جاتے ہیں جو پندرہ بیس منٹ کے بعد خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔ اینٹی الرجک دوا سے ٹھیک ہو جاتی ہوں مگر دوا روکتے ہی پھر خارش شروع ہو جاتی ہے۔ **(سارہ سلیمان، فیصل آباد)**

جواب: یہ صرف الرجی ہے جسے حدت بھی کہتے ہیں، یہ لاعلاج مرض نہیں ہے۔ ایک چمچ سونف پانچ چھوٹی الائچی چھل کر پانچ عناب توڑ کر ایک کپ تیز گرم پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح چھان کر ذرا سی چینی ملا کر پی لیں۔ گرم کھٹی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ پندرہ بیس دن کے بعد دوبارہ حال لکھیں، انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

ایگزیما

سوال: ایک سال قبل مجھے خارش کی بیماری ہوئی تھی' ایک ہفتہ رہی جو پھر ختم ہوگئی لیکن خارش کے ختم ہونے کے دو ماہ بعد میرے ہاتھ کی انگلیوں میں چھوٹے چھوٹے دانے نمودار ہوئے جن میں اتنی شدید خارش ہونے لگی ہے کہ برداشت سے باہر ہوجاتی ہے پھر ان دانوں سے پیپ دار پانی نکلنے لگتا ہے اور کھرنڈ سا آجاتا ہے۔ اس کی وجہ سے میرا ذہنی سکون ختم ہوگیا ہے۔ علاج کروا کر تھک چکی ہوں' لڑکی ہوں' گھر کا کام بھی آخر کرنا پڑتا ہے' کسی بھی طرح مجھے اس مصیبت سے چھٹکارا دلا دیں۔ (فرزانہ، لاہور)

جواب: یہ ایگزیما ہے فی الحال نو دانے عمدہ فربہ عناب توڑ کر رات کو ایک کپ میں ڈالیں اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈال دیں اور ململ کے کپڑے سے ڈھانپ دیں' صبح اٹھ کر پانی نتھار کر پی لیں۔ اکتالیس دن اسی طرح کریں۔ اس دوران صابن کا استعمال بہت ہی کم کریں' صرف بیسن سے ہاتھ دھولیا کریں۔ پانی بھی مضر ہے' ہاتھوں کو حتی الامکان پانی سے بھی بچائیں۔ مرچ مسالہ کھٹائی کا استعمال نہ کریں' نہ ہی گرم چیزیں استعمال کریں۔

پاؤں میں خارش

سوال: میرے پاؤں کے انگوٹھے اور انگلیاں صرف گرمیوں کے موسم میں اس قدر خراب ہوجاتے ہیں کہ ان میں سے بے تحاشہ پانی بہنا شروع ہوجاتا ہے۔ مرض مجھے پورے سات مہینے یعنی گرمیوں تک رہتا ہے۔ شروع میں دانے نکلتے ہیں سخت خارش ہوتی ہے پھر پانی سے بھر جاتے ہیں اور پانی رسنے لگتا ہے جس کی وجہ جوتے نہیں پہن

سکتی۔ بہت سی ادویات استعمال کی ہیں کسی قسم کا فائدہ نہیں ہوا۔ (نرگس، اسلام آباد)

جواب: نو دانے عناب رات کو توڑ کر ایک کپ گرم پانی میں بھگو کر رکھیں اس میں ایک چھوٹی الائچی بھی ڈال دیں صبح اٹھ کر صاف ہاتھ سے مل کر چھان لیں اور چوتھائی چمچ چینی ملا کر پی لیں۔ اکتالیس دن کریں۔ غذا میں گرم اور کھٹی چیزوں سے پرہیز رکھیں، صابن کا استعمال کم کریں۔

شدید خارش

سوال: سر اور جسم میں شدید خارش ہے اور ساتھ سر میں خشکی سی ہے' کھجانے سے خون نکل آتا ہے آپ کا ایک نسخہ نظر سے گزرا تھا جو آپ نے کسی کو نو دانے عناب توڑ کر رات کو ایک پیالی میں ڈال کر گرم پانی ڈال کر صبح نتھار کر پینے کا کہا تھا میں نے اس پر عمل کیا جس سے مجھے بہت فائدہ ہوا پہلے جو آگ سی لگتی تھی وہ اب کم ہے خارش بھی بہت حد تک کم ہوئی ہے سر میں کوئی تیل نہیں لگا سکتی بس مکھن لگاتی ہوں۔ **(عاصمہ، کوئٹہ)**

جواب: آپ یہی نسخہ جاری رکھیں' غذا کا خیال رکھیں' ٹھنڈی غذائیں کھائیں گرم غذاؤں انڈا مرغی مچھلی مرچ گرم مصالحے سے پرہیز کریں۔

خارش سے پریشان

سوال: میری عمر 18 سال ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ میرے سارے جسم پر خارش ہوتی ہے، دھپڑ بنتے ہیں' جلد میں خشکی محسوس ہوتی ہے' دانے نکلتے ہیں' میں اس وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ براہ مہربانی مجھے کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کر دیں۔ **(توقیر، شیخوپورہ)**

جواب: عام طور پر دو طرح کی خارش ہوتی ہے' خشک اور تر' خشک خارش میں جلد پر خشکی محسوس ہوتی ہے اور تر خارش میں خارش کرنے سے مواد بھی رستا ہے۔ عموماً خارش کی وجہ خون کی خرابی' میٹھی ثقیل اور لیسدار غذاؤں کا زیادہ استعمال' صفائی کا خیال نہ رکھنا' الرجی ہونا' تیز مرچ مصالحے اور چکنائیوں کا زیادہ استعمال کرنا' جلد کا حساس ہونا اس کے علاوہ ایک خاص قسم کا باریک سا کیڑا بھی خارش کا

سبب بنتا ہے جو جلد میں رہتا ہے۔ اس میں انگلیوں کے درمیان کلائیوں کے اطراف اور جسم کے چھپے ہوئے حصوں پر دانے بھی بن جاتے ہیں۔آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔نسخہ ھوالشافی: شاہترہ چار گرام عناب پانچ دانے ایک پاؤ پانی میں اچھی طرح جوش دے کر شکر ملا کر صبح شام پی لیا کریں۔ خارش والی جگہ پر ''مرہم سکون'' لگائیں۔ نرم اور زود ہضم غذائیں استعمال کریں، پھل سبزیاں لیں۔غسل کے بعد جسم پر سرسوں کا تیل لگائیں۔ تیز مرچ مصالحے، پیاز، لہسن، تلی ہوئی سے پرہیز کریں۔

ہتھیلیوں پر دانے نکل آتے ہیں

سوال: میری ہتھیلیوں کے اندر دانے ہوجاتے ہیں جو صرف سردی کے موسم میں ہوتے ہیں، پہلے پسینہ آتا ہے پھر دانے نکل آتے ہیں، ان میں خارش بھی ہوتی ہے۔ میری ہتھیلیوں کی جلد بہت ہی نرم ہے اور یہ دانے جلد کے نیچے اندر ہی اندر ہوتے ہیں یہ صرف دو سال سے ہو رہا ہے۔ اس سے پہلے یہ شکایت نہیں تھی۔ **(سمیرا ناز، چونیاں)**

جواب: سات دانے عناب توڑ کر ایک کپ گرم پانی میں بھگو دیں صبح اٹھ کر چھان کر ذرا سی چینی ملا کر پی لیں، بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔ انشاءاللہ

پھوڑے پھنسی

سوال: عمر 14 سال ہے گرمیوں میں پھوڑے، پھنسیاں نکلتی ہیں۔ جس کی وجہ سے ٹانگیں اور ہاتھ زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ جاڑوں میں یہ شکایت نہیں ہوتی ازراہِ کرم علاج بتا کر ممنون کیجئے۔ **(نارائن داس مندھان، غوث پور)**

جواب:۔ اگر آپ میٹھا زیادہ کھا رہے ہیں تو اس میں کمی کرنی چاہیے اس کے علاوہ بھی اپنی غذا میں سبزیاں زیادہ رکھیے، دوا کے طور پر شاہترہ آپ کیلئے اچھا رہے گا رات کو چھ گرام شاہترہ گرم پانی میں بھگو دیجئے اور صبح اسے مل چھان کر نوش جان کیجئے۔ شاید دو ہفتوں سے زیادہ استعمال کی ضرورت نہیں ہوگی۔

چہرے کی پھنسیاں

سوال: میری عمر بیس برس سے ہے کافی عرصہ سے میرے چہرے پر پھنسیاں اور دانے نکل رہے ہیں جن کی وجہ سے چہرہ بدنما سا ہو گیا ہے۔ **(نویدہ ظفر، لاہور)**

جواب: چہرے کی پھنسیاں دانے اکثر نوجوان لڑکیوں کو نکلتے ہیں عام طور پر یہ شکایت ان لڑکیوں کو ہوتی ہے جن کے ایام صحیح نہیں آتے یا جن کی جلد چکنی اور روغنی ہوتی ہے اور سر کے بالوں کی جڑیں خشکی سے بھری ہوتی ہیں اس کے علاوہ خون کی کمی، معدہ کی خرابی قبض اور دیگر کئی وجوہات ہیں تاہم گرم مصالحہ جات اور لحمیات والی غذا کم کھائیں پھل سبزیات زیادہ کھائیں۔ شربت نیلوفر شربت بزروری اطریفل شاہترہ مفید ہیں۔

چھوٹی چھوٹی سخت پھنسیاں

سوال: میرے چہرے پر کیل مہاسے ہیں جن کے منہ اوپر سے بند ہیں اور چھوٹی چھوٹی سخت پھنسیوں کی طرح ہیں' کچھ عرصہ پہلے میرے چہرے پر سرخ دانے پیپ والے نکلتے تھے' میں نے آپ کے مشورے پر شربت نیلوفر استعمال کیا تو دانے نکلنے بند ہو گئے۔ براہ مہربانی مجھے کوئی مفید مشورہ دیں کہ میرا چہرہ کیل مہاسوں سے صاف ہو جائے۔ **(جبران، فیصل آباد)**

جواب: سردیاں گزرنے کے بعد شربت عناب ایک اونس صبح وشام پانی میں ملا کر پئیں۔

پیروں میں پسینہ

سوال: میں 41 برس کا ہوں، میرے پیروں کے تلوؤں میں موسم سرما میں کافی پسینہ آتا ہے اور پاؤں جلتے ہیں جبکہ موسم گرما میں ایسی کوئی شکایت نہیں ہوتی۔ از راہِ کرم علاج تجویز فرمائیے۔ **(عبدالحق، کراچی)**

جواب: خاصی عجیب صورت حال ہے۔ اگر تلوؤں میں پسینے کی گلٹیاں ہیں تو سردیوں میں ان کا متحرک ہونا غیر معمولی بات ہے۔ پسینہ ویسے بھی دوران خون کی کسی صورت میں

آسکتا ہے۔ بالخصوص ان لوگوں کو جن کے مزاج میں تلخی اور عجلت ہو۔ میری رائے ہے کہ آپ کو اپنے پیروں کو نیم کے جوشاندے سے رات کو دھونا چاہیے اور سنگ جراحت پسا ہو (پاؤڈر کی طرح) تلوؤں پر لگانا چاہیے۔ شاید اس سے یہ عجیب مسئلہ حل ہو جائے۔

ناخن نہیں بڑھتے

سوال: میری عمر ۲۰ سال ہے، ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں کے ناخن بڑھنے کی رفتار بہت کم ہے اس وجہ سے ہاتھ کی انگلیاں بدصورت ہو گئی ہیں۔ محفل میں اپنے ہاتھوں کو چھپا کر رکھنے کی کوشش کرتی ہوں۔ اسی لئے احساس کمتری کا شکار ہو گئی ہوں۔ کوئی ایسا علاج بتایئے کہ میرے ناخن دوسری لڑکیوں کی طرح بڑھنے لگیں اور خوبصورت ہو جائیں۔ **(تسنیم رانا، فیصل آباد)**

جواب: ناخن کا تعلق دوران خون سے ہے۔ خون جب انگلیوں کے پوروں سے گزرتا ہے تو خون کے سفید ذرات یہیں رک جاتے ہیں۔ ان سے ناخنے بنتے ہیں۔ ہوسکتا ہے دوران خون کا کوئی نقص ہو، مگر بہ ظاہر آپ کے ناخن مریض ہیں۔ ان کے مرض پر توجہ کرنی چاہیے۔ ممکن ہے کہ ان میں فنگس کا اثر ہو گیا ہو۔ مناسب ہے کہ کسی ماہر سے مشورہ کرلیں، ایک تدبیر گھیکوار کا گودا لگانا ہے۔ رات کو سوتے وقت یہ گودا ناخنوں پر لگائیں۔ انشاءاللہ ماہ دو ماہ میں ناخنوں کا مرض دور ہو جائے گا۔

سورائسیس

سوال: میری عمر ۶۵ سال ہے، مجھے سورائسیس کی شکایت لاحق ہو گئی ہے۔ اس کی وجہ سے پریشان ہوں۔ بتایئے کیا علاج کیا جائے؟ **(سلیم احمد، کراچی)**

جواب: یقیناً یہ ایک ہٹیلا مرض ہے۔ اس کے اسباب کا کھوج لگایا جا رہا ہے، مگر ہنوز حتمی کامیابی حاصل نہیں ہوئی ہے نہ جانے کون سا جرثومہ ہے کہ چھپا رہتا ہے، مرتا ہے اور پھر زندہ ہو جاتا ہے۔ طب کے حاملین کی رائے یہ ہے کہ یہ خون کا فساد ہے اور خون میں ایسی تبدیلی ہے جس کی اصلاح پر قابو حاصل نہیں ہو رہا۔ اول ۱۵ یوم

صبح اور رات کو قرص زرد ایک عدد کھا کر اوپر سے جوشاندہ، گل منڈی (٦ گرام) پلایا جاتا ہے۔ ١٥ دن بعد ١٥ دن کے لیے شام کو حبِ لیموں اضافہ کر دیتے ہیں۔ ایک ماہ میں اکثر و بیشتر افاقہ ہو جاتا ہے، مگر علاج اس طرح جاری رہے کہ ایک ماہ دوا ایک دن ناغہ کر کے استعمال کرتے رہیں۔ پھر اگلے ماہ دو دن ناغہ کر کے۔ پھر اگلے ماہ تین دن ناغہ کر کے۔ اس کے بعد ہفتے میں صرف ایک دن دوا جاری رہے۔ چھ ماہ بعد صورتِ حال پر از سر نو غور کیا جا سکتا ہے۔

جلد کی خشکی

سوال: میری عمر بیس سال ہے۔ میں جسمانی طور پر بالکل صحت مند ہوں، رنگت بھی صاف ہے۔ گرمیوں میں بھی میری جلد ٹھیک رہتی ہے لیکن جیسے ہی سردیاں شروع ہوتی ہیں، میرے پورے جسم میں خشکی آنی شروع ہو جاتی ہے۔ جب سخت سردی پڑتی ہے تو ہاتھ پاؤں اکڑ جاتے ہیں، جھریاں پڑ جاتی ہیں اور جسم کی جلد مسام میں نشان پڑ جاتے ہیں اور جلد کھردری ہو جاتی ہے۔ **(گلشن اعجاز، لاہور)**

جواب: عمدہ خالص مکھن ناشتے میں ضرور کھائیں، غذا خالص دیسی گھی میں پکائیں خالص عمدہ گلیسرین، عرق لیموں اور عرق گلاب ملا کر جسم پر ملیں۔

ہاتھ اور پاؤں کی جلن

سوال: گرمیوں میں مَیں نے شہد، کلونجی (دماغ تیز کرنے کا نسخہ) بنا کر کھایا تو اس کے ضمنی اثرات مرتب ہوئے اور ہاتھ پاؤں میں جلن شروع ہو گئی اور منہ خشک رہنے لگا۔ موسم سرما کے آغاز کے ساتھ ہی مجھے مرض سوزاک ہو گیا لیکن پیپ نہیں نکلی تھی اور سوزاک کی تمام علامات تھیں اس کا علاج کرایا اللہ کا شکر ہے سوزاک تو صحیح ہو گیا لیکن ہاتھ پاؤں کی جلن ٹھیک نہ ہوئی۔ اب معاملہ یہ ہے کہ میں جب بھی روٹی (کھانا) کھاتا ہوں اس کے پانچ یا دس منٹ کے بعد دوبارہ بھوک لگنی شروع ہو جاتی ہے۔ طاقت کی دوائیاں کھائیں لیکن فائدہ نہیں ہوا بلکہ دن بدن کمزور ہوتا جا رہا ہوں میں

نے کہیں پڑھا ہے کہ اس بیماری کا نام جوع البقر ہے۔ برائے مہربانی کوئی ایسی دوائی تجویز کیجئے کہ جس سے جسم کی غیر ضروری حدت اعتدال پر آ جائے اور جوع البقر بھی ختم ہو جائے۔ میں نے پاخانہ ٹیسٹ کرایا مجھے پیٹ میں کیڑے نہیں ہیں شوگر کے تینوں ٹیسٹ کرائے وہ ٹھیک ہیں۔ جو دوا آپ بتائیں گے اس کے مطابق پرہیز بھی بتا دیجئے گا۔ **(کامران اختر، جام پور)**

جواب: آپ نے جو علامات لکھی ہیں اس کے مطابق آپ عبقری کی تیار کردہ ٹھنڈی مراد کھائیں انشاء اللہ جلد حیرت انگیز افاقہ ہوگا۔

سردی گرمی میں ہونٹ پھٹ جاتے ہیں

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے ہونٹ سردی کا موسم ہو یا گرمی کا خشک رہتے ہیں اور پھٹ جاتے ہیں، سوزش کے ساتھ درد بھی محسوس ہوتا ہے، اس وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ ہر طرح کا علاج کرا چکا ہوں۔ **(عبدالحکیم، سنٹرل جیل مچھ ضلع بولان)**

جواب: اگر کولیسٹرول نہ ہو تو اصلی خالص دیسی گھی گرم روٹی پر ڈال کر کھائیں اور انگلی سے ناف پر بھی لگائیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا اور خشکی ختم ہو جائیگی۔

ہاتھوں کی جلد

سوال: میری عمر 24 سال ہے۔ ہاتھ نہایت کالے، سخت کھردرے اور بے حد جھریاں زدہ ہیں، اپنے ہاتھوں کی وجہ سے بہت پریشان ہوں کریمیں اور لوشن استعمال کیے، کچھ عرصے تک عرق گلاب اور گلیسرین استعمال کی، فائدے کے بجائے سخت نقصان ہوا، ان سے ہاتھ مزید کالے ہو گئے۔ میرا رنگ گندمی ہے، اس لیے میں دوسروں کے سامنے بہت شرمندگی محسوس کرتی ہوں۔ برتن دھونے کیلئے دستانے استعمال کرتی ہوں براہ مہربانی کوئی ایسا علاج بتایئے جس سے میرے ہاتھ عام لڑکیوں کی طرح صاف شفاف اور نرم و ملائم ہو جائیں۔ مجھے تو اب کہیں جانا بھی ناممکن لگتا ہے اور ہاتھ دوسروں سے چھپانا پڑتے ہیں۔ **(سلمیٰ رضا، پشاور سٹی)**

جواب: اصلی خالص گلیسرین میں ہم وزن لیموں کا عرق مقطر ملا کر دن میں دو بار ملا کریں۔ انشاء اللہ چند ہی دنوں میں آپ کو واضح فرق محسوس ہوگا۔

ہاتھ پاؤں میں جلن

سوال: مجھے ملیریا بخار ہوا تھا شروع میں تو پتہ نہیں چلا کہ یہ ملیریا ہے۔ بہت ٹیسٹ ہوئے' ملیریا نہیں تھا اس لیے ٹائیفائیڈ کے کورس ہوتے رہے۔ پھر ڈاکٹروں کی سمجھ نے جواب دیدیا مگر پھر وہ صرف بخار اتارنے کی دوائیں دیتے رہے۔ بالآخر ایک تجربہ کار ڈاکٹر نے ملیریا کورس کروایا جس سے ہفتہ بھر میں شفاء من جانب اللہ ہوگئی مگر ہاتھ پاؤں کی جلن نے پریشان کیا ہوا ہے۔ سخت سردی میں بھی ہاتھ پاؤں کو ٹھنڈے پانی میں رکھنا پڑتا ہے۔ (**انعم، کراچی**)

جواب: غذا کے بعد دونوں وقت آڑو کھائیں۔ آڑو کا موسم نہ ہو تو گنا چوسیں۔ انڈا' گوشت' مرغ' مچھلی استعمال نہ کریں۔ 3 ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔

الرجی کی شکایت

سوال: مجھے تقریباً دو تین سال سے الرجی کی شکایت ہے۔ کھجانے سے سرخ دھبے بن جاتے ہیں۔ گرمیوں میں یہ مرض شدت اختیار کر جاتا ہے، بہت ساری دوائیاں استعمال کیں لیکن افاقہ نہیں ہوا۔ (**غفار احمد، ملتان**)

مشورہ: عبقری کے دفتر سے الرجی کورس لے کر اس میں دی گئی ہدایات کے مطابق باقاعدگی سے استعمال کریں۔

ہونٹوں کا مسئلہ

سوال: میرے ہونٹ بہت پھٹے ہوئے ہیں جن میں چھلنے کی وجہ سے بہت درد ہوتا ہے' یہ مسئلہ شروع سے ہے' میری عمر 20 سال ہے' کوئی کریم بتائیں جس سے میرے پھٹے ہونٹ ٹھیک ہو جائیں۔ دوسرا مسئلہ منہ پر بے حد پسینہ آنا ہے جس کی وجہ سے چہرہ ہر وقت رگڑ کا شکار رہتا ہے۔ خون کی گردش پیروں اور ہاتھوں میں تو ٹھیک سے ہوتی

ہے لیکن چہرہ پھر بھی مرجھایا ہوا رہتا ہے جبکہ منہ اور آنکھوں کے نیچے چھوٹے چھوٹے سفید دانے بھی نکلتے ہیں۔ (ک، ساہیوال)

جواب: شربت عناب استعمال کر کے دیکھیں۔ صبح شام ایک دو چمچ پانی میں ملا کر پئیں۔ مچھلی، انڈا، مرغی، گرم مصالحہ، گائے کا گوشت، ڈرائی فروٹ سے پرہیز رکھیں۔ چھلے ہوئے ہونٹوں پر حسن و جمال کریم لگالیا کریں یا گائے کا تازہ مکھن لگائیں۔

نیلے ناخن

سوال: میرے ناخن خاص طور پر پیروں کے ناخن نیلے رہتے ہیں جب میں کراچی یا لاہور جاتا ہوں تو یہ ٹھیک ہوجاتے ہیں مگر جب نتھیا گلی واپس آتا ہوں تو پھر نیلے ہوجاتے ہیں اس کی کیا وجہ ہے؟ **(محمد عباس، نتھیا گلی)**

جواب: معلوم ہوتا ہے آپ میں خون کی مقدار کم ہے یا جسم میں سردی کی کیفیت زیادہ ہے۔ لونگ عمدہ قسم کی ایک حصہ دار چینی دو حصہ کوٹ چھان کر سفوف بنا کر ایک چٹکی دن میں تین بار غذا کے بعد کھائیں، چاول، دودھ، دہی لسی، سبزی نہ کھائیں۔

میری جلد چکنی ہے

سوال: میرا سب سے اہم مسئلہ یہ ہے کہ میری جلد چکنی ہے، باقی تمام مسائل اسی مسئلہ کی بناء پر ہیں۔ پچھلے چار سال سے میرے چہرے پر دانے نکل رہے ہیں جب یہ دانے ٹھیک ہوتے ہیں تو داغ چھوڑ جاتے ہیں جب داغ جاتے ہیں تو گڑھے بن جاتے ہیں۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ میں ان دانوں، داغوں یا گڑھوں کا کیا علاج کروں؟ میں نے بہت سی کریمیں، ٹوٹکے اور دوائیاں استعمال کیں لیکن وقتی افاقہ ہوا۔ میں ذہنی پریشانی میں مبتلا ہوں اور کسی سے اعتماد سے بات نہیں کرسکتی ہوں۔ ان داغوں اور گڑھوں سے میری رنگت کالی ہوگئی ہے، گڑھے میرے چہرے کو مزید بدصورت بنا رہے ہیں۔ یہ توجہ طلب اور اہم مسئلہ ہے میں ایسا چہرہ لیے کسی کے سامنے بھی نہیں جاتی اس کے بدلے مجھے طرح طرح کی باتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ میں

نے کہیں پڑھا ہے کہ ملتانی مٹی میں گلاب کا عرق ملا کر ہر روز چہرے پر لگانے سے گڑھے بھر جائیں گے مجھے فرق تو نہیں پڑا البتہ چہرے کی رنگت مزید کالی ہوگئی ہے اب میں نے یہ لگانا بھی چھوڑ دیا ہے۔ **(مجبور عائشہ، راولپنڈی)**

جواب: آپ ''حسن و جمال پیکیج'' کچھ عرصہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ یہ کوئی ایسا مسئلہ نہیں کہ جس کی وجہ سے آپ کی تعلیم متاثر ہو، تعلیم جاری رکھیں۔

بس میرا چہرہ سفید ہو جائے

سوال: میری عمر تقریباً 20 سال ہے اور میں سیکنڈ ایئر کی طالبہ ہوں' کچھ عرصے سے میرے بائیں بازو میں بہت زیادہ درد ہوتا تھا جس کا میں نے کوئی نوٹس نہیں لیا لیکن اب اس کے ساتھ میرے سینے میں بائیں طرف بہت درد ہوتا ہے۔ میں نے ڈاکٹر کو دکھایا تو انہوں نے ای سی جی کروائی پتہ چلا کہ دل کی دھڑکن تیز ہوگئی ہے، اب میرا سانس بھی بہت پھولتا ہے۔ میرے دونوں بازوؤں اور سینے کے درمیان اور بائیں طرف پیچھے کی طرف گردن کے نچلے حصے کے درمیان بہت درد ہوتا ہے جس کی وجہ سے میرا رنگ کالا ہوگیا ہے، میرے چہرے پر داغ بھی بن گئے ہیں اور میری ٹانگیں اور بازو بالکل بے جان ہو گئے ہیں۔ کسی چیز کو کھینچوں یا مروڑوں تو بہت درد ہوتا ہے اور کام نہ بھی کروں تب بھی بہت درد ہوتا ہے۔ دل بھی کمزور محسوس ہوتا ہے۔ میرے مسئلے کا کوئی آسان حل بتائیں اور مہربانی کر کے ان بیماریوں کیلئے مجھے کوئی تیار شدہ دوائی بتائیں تا کہ میں بازار سے خرید کر کھاسکوں اور ٹھیک ہو جاؤں۔ میں آپ کو تمام عمر دعائیں دوں گی۔ میرے حافظے کی تیزی کیلئے کوئی نسخہ بھی بتا دیجئے گا۔ میرے چہرے پر ہڈیاں نظر آتی ہیں تھوڑا نرم ملائم اور سفید سا میرا چہرہ ہو جائے۔ **(نور فاطمہ، لاہور)**

جواب: صحت اچھی ہوگی تو چہرہ بھی نارمل ہو جائے گا، صحت خراب ہوگی تو چہرہ کیسے اچھا نظر آئے گا، چہرہ بشرہ تو پورے بدن کی صحت کا آئینہ ہے۔ آپ کچھ

عرصہ ''جوہر شفاء مدینہ' ستر شفائیں اور خون صفا'' استعمال کریں۔ پانچوں وقت کی نماز اور ترجمہ کے ساتھ قرآن مجید کی تلاوت کافی ہے۔ یہ وہ عمل ہے جس کی اللہ اور رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی امت کو بار بار تاکید فرمائی۔ اس عمل کو چھوڑ کر کسی اور عمل کی تلاش بے عقلی اور جہالت ہے۔

ہونٹ پھٹتے رہتے ہیں

سوال: میری عمر 49 سال ہے کچھ عرصے سے پورے جسم پر سوئیاں چبھتی ہیں اس کے علاوہ ہونٹ ہر وقت پھٹے رہتے ہیں ڈاکٹرز کو چیک کروایا تو انہوں نے کئی قسم کی کریمیں ملنے کے لیے دی جن سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ تقریباً ایک سال سے کریم لگا رہی ہوں لیکن پھر بھی ہونٹ پھٹے رہتے ہیں۔ جہاں دانت ہونٹوں کو لگتے ہیں وہاں سیاہ نشان بھی پڑ گئے ہیں جسم پر بھی کبھی کبھار سوئیاں بھی چبھتی ہیں۔ براہ مہربانی اس کا علاج بتائیں۔ (ایم ایم، یو کے)

جواب: رات کو پانچ دانے عناب توڑ کر ایک کپ پانی میں ڈال دیں' ایک چمچ سونف بھی اسی میں ڈال دیں اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈال دیں۔ صبح چھان کر ذرا سی چینی ملا کر پی لیں۔ پھر صبح یہی دونوں چیزیں اسی طرح گرم پانی میں بھگو کر شام کو چھان کر پی لیں۔ گرم اور کھٹی چیزوں سے اور ہر قسم کے کیمیکلز' ڈرگز' کاسمیٹکس وغیرہ سے پرہیز ضروری ہے۔ ہونٹوں پر پھیکا مکھن لگا سکتی ہیں۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ لو بلڈ پریشر میں یہ تدبیر نہ کریں۔

ہاتھوں کا مسئلہ

سوال: میری عمر چوبیس سال ہے ہاتھ نہایت کالے' سخت کھردرے اور بے حد جھریوں زدہ ہیں' اپنے ہاتھوں کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ کریمیں اور لوشن استعمال کیے' کچھ عرصے تک عرق گلاب اور گلیسرین استعمال کی فائدے کے بجائے سخت نقصان ہوا ان سے ہاتھ مزید کالے ہو گئے۔ میرا رنگ گندمی ہے' اس لیے میں دوسروں

کے سامنے بہت شرمندگی محسوس کرتی ہوں۔ برتن دھونے کیلئے دستانے استعمال کرتی ہوں۔ براہ مہربانی کوئی ایسا علاج بتائیے جس سے میرے ہاتھ عام لڑکیوں کی طرح صاف شفاف اور نرم وملائم ہوجائیں۔ مجھے تو ناممکن لگتا ہے اب کہیں جانا ہوتو ہاتھ دوسروں سے چھپانا پڑتے ہیں۔ (ثمن، پشاور)

جواب: اصلی خالص گلیسرین میں ہم وزن لیموں کا عرق مقطر ملا کر دن میں دو بار ملا کریں۔ یادرہے گلیسرین خالص مشکل سے ملتی ہے بعض بددیانت گلیسرین کے بجائے فروکٹوز یا دونوں کو ملا کر دے دیتے ہیں۔

میرا رنگ سانولا کیوں ہے؟

سوال: میرا رنگ سانولا ہے' گھر اور خاندان کے زیادہ تر لوگ گورے ہیں' ان کے سامنے خود کو شدید احساس کمتری محسوس کرتی ہوں۔ یہ احساس میرے اندر ڈر کو جنم دے رہا ہے اور اس کی وجہ سے میں اب لوگوں سے میل جول رکھنے سے گریز کرنے لگی ہوں۔ حکیم صاحب میں اپنا رنگ گورا کرنا چاہتی ہوں اس کیلئے کوئی آسان سا گھریلو نسخہ تجویز کردیں۔ (پوشیدہ، راولپنڈی)

جواب: جَو کا آٹا کھانے کا ایک چمچ' گلیسرین آدھا چائے کی چمچ' شہد آدھی چائے کی چمچ اور عرق گلاب دو کھانے کے چمچ سب کو آپس میں اچھی طرح مکس کرلیں اور پھر یہ پیسٹ کسی ایک وقت چہرے پر لگائیں۔ آدھے گھنٹے کیلئے لگا رہنے دیں پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔ اس کے بعد اگر جلد خشک ہے تو روغن بادام چہرے پر لگائیں۔ نوٹ: چہرے کو چھت یا کیاری میں دھوئیں تا کہ رزق کی بے قدری نہ ہو۔

چہرے پر تیزاب

سوال: تقریباً دو سال قبل میرے چہرے پر تیزاب پڑ گیا تھا' زخم تو ٹھیک ہو گیا ہے لیکن نشان باقی ہے۔ دھوپ یا آگ کے سامنے کام کرنے سے وہ نشان سرخ ہوجاتا ہے اگر کوئی کریم استعمال کرتی ہوں تو داغ ختم ہوجاتا ہے لیکن دوبارہ ظاہر ہونا شروع

ہو جاتا ہے ایسا لگتا ہے کہ جیسے اندرونی زخم ٹھیک نہیں ہوا۔ براہ مہربانی آپ مجھے طبی مشورہ دیں کہ مجھے کونسی میڈیسن اور کریم استعمال کرنی چاہیے۔ (کرن فرید، شیخوپورہ)

جواب: عرق گلاب خالص دو اونس شربت نیلوفر ایک اونس ملا کر صبح پئیں۔ عمدہ اصلی سفید صندل کو عرق گلاب خالص میں پتھر پر گھس کر نشان پر لگائیں۔

گرمیوں میں رنگ کالا ہو جاتا ہے

سوال: میری عمر پندرہ سال ہے اور میرا مسئلہ یہ ہے کہ گرمیوں میں میرا رنگ بہت کالا ہو جاتا ہے' حالانکہ میں پانی بہت پیتی ہوں لیکن پھر بھی میرا رنگ کالا سیاہ ہو جاتا ہے جبکہ سردیوں میں میرا رنگ بہت سفید اور بہت خوبصورت ہوتا ہے۔ گرمیوں میں رنگ کالا ہونے کی وجہ سے کہیں آنے جانے سے کتراتی ہوں۔ خدا کیلئے مجھے کوئی ایسا دیسی سستا اور اچھا نسخہ تجویز کریں جس سے میرا رنگ سردی اور گرمی میں ایک جیسا ہو۔ میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے ذہنی ٹینشن بہت رہتی ہے۔ کوئی بھی بات برداشت نہیں کر سکتی پڑھنے کا بہت شوق ہے لیکن جیسے ہی کتابیں اٹھاتی ہوں ذہن پڑھائی کی طرف ہونے کے بجائے اِدھر اُدھر کی باتوں میں گھومتا ہے اور رونا شروع کر دیتی ہوں کیونکہ میرے ابو فوت ہو چکے ہیں بولتی بہت زیادہ ہوں' خود پر کنٹرول کرنا چاہتی ہوں لیکن نہیں کر سکتی، پانچ وقت نماز بھی پڑھتی ہوں۔ (ساجدہ شفیق، لاہور)

جواب: چارمغز' خشخاش' بادام کی سردائی بنا کر پئیں۔ سبزیوں کا استعمال جاری رکھیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا، نماز کی پابندی لازمی کریں۔ اصلی شربت گلاب پانی میں ملا کر برف ڈال کر پی سکتی ہیں بہت ہی مفید ہے۔

رنگ کالا ہو چکا ہے

سوال: میری عمر اٹھارہ سال ہے پہلے میرا چہرہ بالکل صاف تھا لیکن اب کچھ ماہ سے میرے چہرے پر سرخ دانے اور ان میں پانی بھر آتا ہے۔ جلد چکنی ہے جس کی بناء پر مجھے بہت عجیب سا محسوس ہوتا ہے اور ان دانوں کی وجہ سے درد بھی ہوتا ہے۔ رنگ بھی

کافی کالا ہو چکا ہے۔ (ابراہیم، لاہور)

جواب: شربت عناب ایک اونس ایک کپ پانی میں حل کر کے صبح و شام پئیں۔ گرم غذاؤں سے پرہیز کریں، صرف دو ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔

کالے پاؤں

سوال: میری عمر 20 سال ہے میرے پاؤں پر چپل پہننے کی وجہ سے نشان پڑ گئے ہیں جو بہت برے لگتے ہیں اور پاؤں کے انگوٹھے بھی نسبتاً کالے ہو گئے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ میرے پاؤں بالکل صاف ہو جائیں۔ (ثناء، کوئٹہ)

جواب: آپ چپل نہ پہنیں' ان کی جگہ نرم کاف لیدر، چمڑے کے کروم کے بنے ہوئے بند جوتے اور جرابیں استعمال کریں' کچھ مدت میں یہ نشانات ختم ہو جائیں گے۔

عجیب بیماری

سوال: میری عمر 19 سال ہے مجھے ایک عجیب بیماری لگ گئی ہے کہ میرے جسم پر تقریباً کمر بلکہ کندھوں سے کہنیوں تک دونوں بازوؤں پر عجیب سفید قسم کی آڑی ترچھی لمبی لکیریں سی پڑ گئی ہیں۔ یہ لکیریں ابھی حال ہی میں دیکھی ہیں ورنہ تین چار ماہ پہلے تک تو اس قسم کی کوئی لکیر نہ تھی، میں بہت پریشان ہوں۔ (فیضان علی، کوئٹہ)

جواب: عمدہ قسم کا معجون عشبہ کسی دیانتدار طبیب سے خرید لیں اور صبح و شام آدھی آدھی چائے کی چمچ یہ معجون کھالیا کریں۔ چاول' دودھ وغیرہ سے پرہیز کریں۔

جسم پر خشکی ہی خشکی

سوال: میرے پورے جسم پر خشکی ہے جو صرف سردیوں میں ہی نہیں گرمیوں میں بھی رہتی ہے، سردیوں میں البتہ زیادہ ہوتی ہے۔ خاص کر نہانے یا ہاتھ منہ دھونے کے بعد پورا جسم سفید اور منہ اکڑ جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں' چہرہ' بازو غرض تمام جسم پر خشکی ہی خشکی ہے۔ اگر دھوپ میں جاؤں تو سوئیاں چبھتی ہیں۔ (سلمان، راولپنڈی)

جواب: صبح ناشتے میں بادام مکھن خالص کھائیں۔ جسم پر گلیسرین اور لیموں کا

عرق ہموزن ملا کر مالش کریں خیال رہے گلیسرین دیکھ بھال کر خریدیں۔ لوگ گلیسرین کی جگہ چینی کا شیرہ اور لیکوئڈ فروکٹوز وغیرہ شیشیوں میں بھر کر بیچتے ہیں جس کے جسم پر ملنے کے نقصانات واضح ہیں۔

یہ خشک ایگزیما ہے

سوال: میری سیدھے ہاتھ کی انگلی، انگوٹھا پچھلے کئی سالوں سے پھٹ رہے ہیں۔ یہ اتنی گہرائی سے پھٹتا ہے کہ گوشت نظر آنے لگتا ہے، انگلی سیدھی ہی نہیں ہوتی۔ اگر سیدھی کرنے کی کوشش کرتی ہوں تو خون نکلنے لگتا ہے میں ایک طالب علم ہوں اس کی وجہ سے میری تحریر بھی درست نہیں ہوتی، ہاتھ پر دباؤ نہیں پڑتا۔ **(صوبیہ، لاہور)**

جواب: یہ خشک ایگزیما ہے آپ صابن، مٹی، راکھ سے انگلی اور انگوٹھے کو بچائیں۔ ان پر غبارہ چڑھا لیا کریں تاکہ دوبارہ تکلیف نہ ہو۔ عبقری کے دفتر سے ''مرہم سکون'' منگوا کر استعمال کریں۔

حقہ چھوڑا اور۔۔۔!

سوال: میں 35 سال سے حقہ پی رہا تھا۔ جو کسی بزرگ کی تلقین پر پینا چھوڑ دیا، اس وقت سے جسم پر دھپڑ پڑ گئے ہیں اور شدید خارش ہوتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو اس کا علاج بتائیں۔ **(محمد اختر، شیخوپورہ)**

جواب: گندھک صاف کی ہوئی 5 تولہ لیکر آک کے سبز پتوں کے ہمراہ پانچ چھ روز کھرل کریں، یہاں تک کہ آدھا کلو پتے جذب ہو جائیں۔ اس میں سے ایک رتی یہ دوا شربت عناب یا لسی کے ہمراہ صبح بعد ناشتہ لیں۔ بیسنی روٹی اور گھی بطور خوراک استعمال کریں۔

پاؤں کی بدبو

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ سردیوں میں میرے پاؤں کے پسینے سے بہت بدبو آتی ہے۔ براہ کرم اس کا علاج تجویز کریں اور جواب شائع بھی کر دیں کیونکہ میرے علم

میں ہے کہ یہ مسئلہ بہت سارے لوگوں کو بھی ہے۔ (شاہد، لاہور)

جواب: آدھا چمچ پھٹکڑی ایک لوٹے پانی میں حل کر کے اس سے پیروں کو دھوئیں، امید ہے فائدہ ہو جائے گا۔ موزے پہنیں اور سردی سے بچیں، یہ کمزوری کی علامت ہے، معقول غذا کھائیں۔

بغلوں سے بدبو آتی ہے

سوال: میرا مسئلہ ہے کہ میری بغلوں سے کافی بو آتی ہے حالانکہ میں روزانہ نہاتی ہوں، صفائی کا خاص خیال رکھتی ہوں۔ آپ نے ایک شمارے میں بتایا تھا کہ پھٹکڑی پیس کر پانی میں ملا کر پاؤں میں لگائیں تو اس سے بدبو ختم ہوتی ہے میں نے یہ طریقہ بغلوں پر استعمال کیا مگر میرے چھوٹے دانے نکل آئے اور جب استعمال نہ کروں تو ویسے ہی بدبو آنے لگتی ہے میں اس مسئلے سے پریشان ہوں آپ اس کا کوئی مستقل علاج بتا دیں بہت مہربانی ہوگی۔ میں نے بازاری لوشن بھی استعمال کئے ہیں مگر میں اس کا خرچہ برداشت نہیں کر سکتی۔ **(فرزانہ حسین، فاضل پور)**

جواب:۔ پھٹکری کے پانی سے دھونا کافی ہوتا ہے۔ عمدہ انگور خوب کھائیں یا پھر عمدہ عرق گلاب اور خالص لیموں کا عرق ہموزن ملا کر روئی سے لگائیں یا اسی سے دھو لیں۔

ہاتھوں اور پیروں میں پسینہ

سوال: میری عمر 16 سال ہے، ہاتھوں اور پیروں میں پسینہ بہت آتا ہے جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ ازراہ کرم علاج تجویز فرمایئے۔ **(ارشد محمود، کراچی)**

جواب: اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ بعض ہاتھوں پیروں کی جلد نازک ہوتی ہے اور یہاں پسینے کے غدود غیر طبعی طور پر زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ پیدائشی صورت حال ہے۔ ہاتھوں میں پسینہ آنے کی ایک عام وجہ انسان کا پریشان ہونا ہے۔ جو انسان کسی دباؤ میں ہوتے ہیں یا ان کو کوئی شدید پریشانی لاحق ہوتی ہے ان کے ہاتھ بھیگے رہتے ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے کہ اپنے دل و دماغ پر قابو حاصل کیا جائے۔ اکثر و بیشتر ایسے

وہ لوگ ہوتے ہیں کہ جو حالات کا مقابلہ کرتے ہوئے شکست کھا جاتے ہیں۔اس شکست کا نام دباؤ اور پریشانی ہے۔اس کا علاج یہ بھی ہے کہ کریلا کاٹ کر اس کا رس رات سوتے وقت ہتھیلیوں پر لگایا جائے۔شاید اس سے مسئلہ حل ہوجائے گا۔

پاؤں سے ناقابل برداشت بو آتی ہے

سوال: میرے ہاتھ پاؤں میں پسینہ بہت آتا ہے' خاص طور پر گرمیوں میں زیادہ ہی آتا ہے۔میری عمر 18 سال ہے، رنگت بہت صاف ہے۔جب میں جوتے اتارتا ہوں تو دونوں پاؤں سے ناقابل برداشت بو آتی ہے۔ **(عمیر اکرم، لاہور)**

جواب: بند جوتے استعمال نہ کریں' دوپہر اور رات کو غذا کے بعد آڑو ضرور کھایا کریں۔

خون کا سرطان

سوال: میرے شوہر کی عمر تقریباً پچاس سال ہے۔انہیں تقریباً گزشتہ پانچ سال سے خون کے سرطان کا مہلک مرض لاحق ہے۔ان کے جسم میں خون کے سرخ خلیات کم بنتے ہیں اور سفید خلیات بہت زیادہ بنتے ہیں جس کی وجہ سے وہ اب کسی قسم کا کوئی کام کرنے کے قابل نہیں رہے۔علاج پر کافی رقم صرف کی ہے لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا ہے۔ہر چند ماہ بعد انہیں خون کی کئی بوتلیں دینے کی ضرورت پڑتی ہے۔گھر کی کفالت اور علاج کا بوجھ میں نے اپنے ناتواں کندھوں پر اٹھایا ہوا ہے۔ازراہ کرم اس کا کوئی علاج یا بہتر تدبیر تجویز فرمائیں۔اللہ تعالیٰ آپ کی عمر دراز کرے اور آپ کے ہاتھوں میں مزید شفاء دے۔آمین! **(بیگم اختر، اسلام آباد)**

جواب: مجھے اندازہ نہیں ہے کہ ان کا علاج کس انداز سے ہورہا ہے' یہ تو طے شدہ امر لگتا ہے کہ آپ کے شوہر کی تلی بڑھی ہوئی ہے اور شاید وہ زیادہ مستعد (اوور ایکٹو) بھی ہے اور خون کے سرخ ذرات کو ضائع کررہی ہے۔آخر یہ کیوں مناسب نہیں ہے کہ تلی کو آپریشن کرکے نکال دیا جائے، ماہرین سے اس عنوان پر مشورہ کرنا چاہیے۔اگر تلی کے امتحانات نہیں ہوئے ہیں تو ریڈیو آئسوٹوپ ڈویژن میں یہ امتحانات کرنے چاہئیں اور

دیکھنا چاہیے کہ تلی خون کے سرخ دانوں کو کتنی مدت میں ضائع کر رہی ہے۔ میری رائے ہے کہ آپ کے شوہر کا صحیح تر علاج ان کی تلی آپریشن کر کے خارج کر دینا ہے۔

پیروں میں بدبو اور پسینہ

سوال: موزے پہننے سے میرے پیروں سے ہر وقت بو آتی ہے اور اگر چپل پہن لوں تو پسینے کی وجہ سے چلا نہیں جاتا۔ مہربانی فرما کر مجھے کوئی دوا بتا دیں۔

(عنصر شہزاد، نواب شاہ)

جواب: میٹھے عمدہ آڑو کھائیں۔ پھٹکڑی کے پانی سے پیر دھوئیں۔ گرم چیزیں نہ کھائیں۔

سخت بدبو

سوال: میری عمر اٹھارہ سال ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ میرے پاؤں اور جرابوں سے سخت بدبو آتی ہے۔ نہا دھو کر جرابیں پہنوں تو بھی چند گھنٹوں کے بعد یہ بدبو آنا شروع ہو جاتی ہے۔ سردیوں میں بھی بدبو آتی رہتی ہے لیکن گرمیاں تو ناقابل برداشت ہو جاتی ہیں۔

(محمد ریاض، کوئٹہ)

جواب: جوتے بدل دیں اور اچھے کروم کاف لیدر کے جوتے پہنیں۔ یہ پیروں کی نہیں سستے خراب چمڑے کی بو ہے۔

شرمندگی

سوال: میری عمر بیس سال ہے، گزشتہ دو سال سے مجھے پسینہ معمول سے زیادہ آ رہا ہے، کبھی کبھار پسینہ سے بو بھی بہت آتی ہے جس کی وجہ سے کسی قریب بیٹھے شخص سے شرمندگی محسوس ہوتی ہے۔ **(جاوید علی، بہاولنگر)**

جواب: صندل، گل نیلوفر، کاسنی کے بیج، تخم خیارین ہر دوا صاف کر کے بیس بیس گرام پیس کر نصف نصف چمچ دن میں دو تین بار پانی سے کھائیں جوارش شاہی ایک چمچ رات کو سوتے وقت کھائیں۔

ہاتھوں میں جلن

سوال: میرے ہاتھوں میں گرمی ہو یا سردی ہر وقت جلن ہوتی رہتی ہے، جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں ساتھ ہاتھ میں پسینہ بھی بہت آتا ہے۔ (فرمان اللہ، کوئٹہ)

جواب: غذا کے بعد عمدہ قسم کا گرما سردا کھائیں، گرم چیزیں نہ کھائیں اور دھوپ میں نہ جائیں۔

برص اور کلونجی

سوال: جناب محترم حکیم محمد طارق محمود چغتائی صاحب السلام علیکم! خیریت مطلوب وموجود۔ آپ کی کتاب ''کلونجی کے کرشمات'' نہایت ہی اچھی اور مفید کتاب ہے طب، امراض اور علاج سے متعلق مفید مشورے اور طریقہ علاج اس میں موجود ہے اللہ تعالیٰ آپکو اس عظیم کاوش کا اجر عطا فرمائے۔ میں برص سے متعلق بیماری کے سلسلے میں آپ کی عنایت ورہنمائی کا خواستگار ہوں۔ کتاب میں لکھی گئی دوا درج ہے۔ میں یہ برص کی بیماری میں عرصہ ڈیڑھ سال سے مبتلا ہوں ہلدی سبز، کلونجی، نیم کی نمولی، بچھ گل منڈی اس میں سے ہلدی سبز نہیں مل رہی۔ اسکے متعلق اپنی ہدایات سے مستفید فرمائیں۔ نیز ان تمام چیزوں کو کشید کرنے کے طریقے سے متعلق بھی رہنمائی فرمائیں اللہ تعالیٰ آپکو اجر عظیم سے نوازے اور انشاءاللہ ہمیشہ آپکو دعاؤں میں یاد رکھوں گا۔
(ع۔ا، کراچی)

جواب: اس مرض کیلئے ہلدی خشک مل جائے تو ضرور استعمال کریں۔ جیسے عرق کشید کرتے ہیں ویسے کشید کریں۔

برص کے داغ

سوال: میری عمر 22 سال ہے' میری دائیں آنکھ کے پپوٹے پر سفید سا داغ ہو گیا ہے۔ اسی طرح کا داغ ہاتھوں کی انگلیوں پر بھی ہے' لیکن بہت ہلکا ہے۔ کہیں یہ برص کا داغ تو نہیں؟ کیا اس کا کوئی علاج ہے؟ (محمد اکرم، حیدرآباد)

جواب: ہاں! یہ برص کے داغ ہی معلوم ہوتے ہیں۔ آپ کو احتیاط کرنی چاہیے اور فی الحال مچھلی کھانی ترک کر دینی چاہیے۔ وٹامن سی بھی زیادہ استعمال نہ کریں تو اچھا ہے۔ فی الحال آپ یہ آزمودہ نسخہ استعمال کریں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ گندھک آملہ سار، تخم جنتر، باچی ہم وزن لیکر رات کو ایک چمچ پانی میں بھگوئیں اور صبح کو نہار منہ یہ پانی پی لیں۔ کم از کم تین سے پانچ ماہ مستقل استعمال کریں۔

برص کی بیماری

سوال: جب میری عمر دس سال تھی تو مجھے برص کی بیمار ہوئی۔ ایک حکیم صاحب نے اس وقت دوائی بنا کر دی جس سے سارے داغ ختم ہو گئے۔ کچھ عرصہ بعد ایک داغ پیدا ہوا انہی حکیم صاحب نے وہی دوا دوبارہ دی لیکن کچھ فرق نہیں پڑا۔ اب میری عمر 25 برس ہے وہ داغ اب بھی ویسے ہے۔ وہ حکیم صاحب تو اب اس دنیا میں نہیں ہیں۔ مجھے ہر وقت خدشہ رہتا ہے کہ یہ داغ بڑھ نہ جائیں، آپ کوئی مشورہ دیں۔

(غلام صغریٰ، سانگھڑ)

جواب: چاول اور دودھ کا استعمال نہ کریں۔ البتہ دودھ والی چائے پی سکتی ہیں۔ گوشت، انڈا، پالک، میتھی، پھلیاں وغیرہ اور دالیں پکا کر کھالیا کریں بلا وجہ پریشان نہ ہوں۔ پرہیز کیا تو داغ کم ہوتے جائیں گے بڑھیں گے نہیں۔

پھلبہری کا علاج ہے تو بتائیں؟

سوال: میری عمر 22 سال ہے' میرے جسم پر سفید نشان ہے' جو پہلے پیٹ پر تھا' اس دوران میں نے کوئی دوائی نہیں لی۔ پھر کچھ عرصہ بعد یہ نشان پاؤں پر آ گیا۔ میں نے ڈاکٹر وغیرہ سے دوالی انہوں نے اس نشان کو پھلبہری تجویز کیا ان کی دوائی کھانے سے بھی ٹھیک نہیں ہوا۔ اب میرے ہاتھ اور گردن پر بھی سفید نشان آ گئے ہیں۔ کوئی دوائی اور پرہیز بتا دیں۔ کیا برص اور پھلبہری ایک ہی بیماری ہیں؟

(ساجدہ، گوجرانوالہ)

جواب: برص کو پھلبہری بھی کہتے ہیں' نیم حکیموں' عطائیوں سے دور رہیں۔ خط و کتابت سے یا دور سے مشورہ مناسب نہیں۔ ہو سکے تو ''عبقری'' کے دفتر سے ٹائم لے کر چیک کروائیں تو زیادہ مناسب ہے۔

بالوں کی بیماریاں

بال جھڑ گئے ہیں

سوال: میری عمر تقریباً 24 سال ہے میں شادی شدہ اور دو بچے ہیں۔ میرے ساتھ بہت اہم مسئلہ ہے کہ آج سے تقریباً 4 سال پہلے میرے سر سے ایک دن پوری لٹ بالوں کی نکل گئی مجھے کسی نے بتایا کہ یہ بالچر ہے۔ میں نے دم کروایا اور حکیم سے علاج کروایا لیکن یہ مرض بڑھتا گیا۔ تقریباً ایک سال بعد میرا سر آدھے سے زیادہ خالی ہو گیا۔ میں نے اسلام آباد میں ڈاکٹر سے ڈیڑھ سال علاج کرایا لیکن اس دوران میرے جسم سے تمام بال جھڑ گئے بھنویں پلکیں اور تمام جسم پر کوئی بال کا نام تک نہ رہا اور اب تک یہی کیفیت ہے۔ **(شہناز بیگم ، چکوال)**

جواب:۔ آپ صبح و شام 3 چمچ شہد پانی میں گھول کر پئیں۔ کچھ ماہ کے بعد چھوڑ دیں نہایت آزمودہ ہے۔

گرتے بال

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے بال بہت زیادہ جھڑ رہے ہیں حالانکہ پہلے میرے بال گھنے تھے اور اب یہ حال ہے کہ سر دھوتے وقت بہت زیادہ گرتے ہیں اور باقی کسر بالوں میں کنگھی کرتے وقت پوری ہو جاتی ہے۔ حکیم صاحب! آپ سے گزارش ہے کہ مجھے اچھا سا نسخہ بتائیں تا کہ اس سے بال گرنا بند ہو جائیں اور اس کے ساتھ ہی کسی شیمپو کے بارے میں بھی بتا دیں جو جڑی بوٹیوں سے بنا ہوا ہو۔ **(ریحانہ کوثر، کراچی)**

جواب: محترم بہن! ان تمام قسم کے شیمپو کی وجہ سے خواتین کے بال برباد ہو گئے ہیں اور نئے اشتہارات کی وجہ سے خواتین شیمپو لینے پر مجبور ہو جاتی ہیں حالانکہ یہ سراسر نقصان اور دھوکہ ہے۔ آپ ریٹھا آملہ، بالچھڑ اور مہندی کے پتے ہر ایک 50 گرام لے کر 5 کلو پانی میں ہلکا کوٹ کر بھگو دیں اور اس پانی کو 1/2 گھنٹہ ابالیں اور پھر رکھیں روزانہ اسی پانی سے سر دھوئیں۔ شیمپو صابن قطعی استعمال نہ کریں۔ مستقل استعمال کریں۔ بالوں کے تمام امراض کے لئے لاجواب نسخہ ہے اور اگر روزانہ دن میں 3 بار ناف میں کوئی سا تیل لگائیں تو نفع دوگنا ہو جائے گا۔

بال گرتے ہیں

سوال: میری عمر انیس سال ہے تقریباً تین سال سے میرے بال متواتر گر رہے ہیں اور بال اتنے زیادہ پتلے ہو چکے ہیں کہ میں حد سے زیادہ احساس کمتری میں مبتلا ہو چکا ہوں۔ میں نے سر کے بال بالکل منڈوا دیئے تاکہ بال گرنا بند ہو جائیں لیکن بالکل فرق نہیں پڑا۔ آپ برائے مہربانی فرما کر میرے بالوں کیلئے ایسی دوائی تجویز کریں کہ میرے بال جلدی سے لمبے اور گھنے ہو جائیں۔ میرے بالوں میں کبھی کبھار خشکی بھی بہت ہو جاتی ہے اور بال خراب بھی ہوتے جا رہے ہیں۔ میرے بھائی کی عمر اٹھارہ سال ہے اسے بھی بالوں کا مسئلہ ہے کیا وہ بھی یہی دوائی استعمال کر سکتا ہے جو آپ مجھے تحریر کریں گے۔ میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے معدے کی تکلیف بھی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد جلن محسوس ہوتی ہے۔ تلی ہوئی چیز دیکھنے سے بھی دم گھٹتا ہے، بھوک لگتی بہت ہے لیکن جب کھانا کھاتا ہوں تو سکون نہیں ملتا۔ صحت پر بھی اثر پڑ رہا ہے، کمزور ہوتا جا رہا ہوں۔ معدے کی تکلیف تقریباً ایک سال سے ہے۔ (عبدالقدیر، سعودیہ)

جواب: آپ معدے کے علاج کی طرف توجہ دیں، معدے کے ٹھیک ہونے پر دوبارہ لکھیں، نظام ہضم ٹھیک نہ ہو تو غذا سے غذائیت حاصل نہیں ہوتی۔ جس کی وجہ

سے کمزوری ہوکر بال گرنے لگتے ہیں۔ رہی سہی کسر صابن اور شیمپو پوری کردیتے ہیں۔ عمدہ قسم کے بادام، خالص شہد، زیتون کا تیل یا مکھن خالص اور عمدہ انگور غذا میں شامل رکھیں۔ روغن بادام شیریں خشک بالوں میں مالش کریں بشرطیکہ معدہ ہضم بھی کرے ورنہ پھر پہلے معدہ کا حال ہمیں تفصیل سے لکھیں' مرچ گرم مصالحے' کھٹائی وغیرہ سے فی الحال پرہیز رکھیں۔

بال گررہے ہیں

سوال: میری عمر 25 سال ہے' میرے سر کے بال بہت تیزی سے گر رہے ہیں بلکہ نیم گنجا ہوگیا ہوں۔ بہت علاج کیا' شیمپو لگائے لیکن کوئی فائدہ نظر نہیں آتا اس وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ **(محمد عارف بٹ، سکھر)**

جواب: بظاہر آپ کی صحت زیادہ اچھی نہیں ہے' اس پر غور کرنا چاہیے' عین ممکن ہے کہ سر میں بفا (ڈینڈرف) ہو۔ اگر ایسا ہے تو بالوں کو اس سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ طب نبوی ؐ ہیئر آئل اور ہیئر پاؤڈر بالوں کیلئے بہت مفید ہے۔ اس سے بفا دور ہوجاتی ہے۔ رات کو سر پر لگائیں صبح صاف کردیں۔ 10 سے 12 دن میں فائدہ ہوجاتا ہے۔ عام استعمال کیلئے آملین ایک اچھا تیل ہے۔

پلکوں کی عجیب بیماری

سوال: میں ایف اے کی طالبہ ہوں مجھے پلکوں کی ایک عجیب وغریب بیماری لگ گئی ہے۔ دو سال پہلے کی بات ہے کہ میری آنکھ میں چبھن ہوئی۔ طبیب نے میری آنکھ کے پپوٹے کو الٹا کر روئی سے صاف کردیا جس سے چبھن دور ہوگئی اس کے بعد میری پلکوں کے بال تیزی سے گرنے لگے میں پریشان ہوئی اور اسی طبیب کے پاس دوبارہ گئی اس نے ایک دواخانے کی شہد کی ٹیوب لکھ دی اور آنکھوں میں ڈالنے کیلئے کہا میں نے وہ ٹیوب والا شہد آنکھوں میں ڈالا تو ایک ہفتے استعمال کے بعد میری آنکھوں کی پلکوں پر صابن جمنا شروع ہوگیا۔ یہ صابن اس وقت تک جمارہتا

ہے جب تک میں سرسوں کا تیل لگا کر پلکیں صاف نہ کرلوں۔ میں بہت پریشان ہوں برائے مہربانی جلد کوئی مستند نسخہ ارسال کریں۔ **(شبینہ، صادق آباد)**

جواب: فی الفور آپ اس ٹیوب والے شہد کا استعمال بند کردیں اگر آئندہ کبھی شہد کی ضرورت پڑے تو ہمیشہ خالص اور اصلی شہد ہی استعمال کریں۔ اب آپ عرق گلاب سے آنکھوں کو دھویا کریں اور سوتے وقت خالص سرمہ سلائی سے آنکھوں میں لگایا کریں۔ اگر دھوپ میں باہر نکلیں تو کالا چشمہ لازمی لگا کر نکلیں۔ وضو کرتے وقت آنکھیں پانی سے دھوئیں۔

ڈائٹنگ سے بال گر گئے

سوال: میری عمر 20 سال ہے۔ میرا مسئلہ ہے کہ میں نے ایک سال قبل ڈائٹنگ کی تھی جس کی وجہ سے بہت کمزوری ہوگئی اور میرے سر کے بال بہت زیادہ گرنے لگے۔ پھر میں نے ڈائٹنگ چھوڑ دی اور میری صحت بحال ہوگئی مگر بال گرنا بند نہیں ہوئے اور ابھی تک تیز رفتاری سے گر رہے ہیں اور بہت ہلکے ہو گئے ہیں جس وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ مہربانی کرکے سر کے بالوں کا کوئی علاج بتائیں جس سے میرے بال گرنا بند اور گھنے ہوجائیں۔ **(صدف شاہ، کراچی)**

جواب: عمدہ اصلی بنا ہوا خمیرہ ابریشم آدھا آدھا چمچ صبح وشام کھائیں۔ بکرے کا گوشت، روٹی آپ کیلئے عمدہ غذا ہے۔ انشاء اللہ ایک ماہ میں فائدہ ہوجائے گا۔

بال گرنے کا نسخہ

سوال: میری عمر 31 سال اور غیر شادی شدہ ہوں۔ بچپن سے ہی مجھے نزلہ زکام کی شکایت ہے ڈاکٹر کی دوائی استعمال کرنے سے وقتی طور پر کچھ فائدہ ہوتا ہے لیکن مستقل طور پر ٹھیک نہیں ہوتا۔ پیاس بہت لگتی ہے، ماتھے اور بازوؤں سے پسینہ بہتا ہے۔ میرے بازو کمزور ہو کر رہ گئے ہیں، دماغ پر بوجھ سا رہتا ہے اور ذہنی طور پر پریشان رہتا ہوں۔ اب سر کے بال گر رہے ہیں ساتھ ہی اور ڈاڑھی کے بال باریک ہو کر مکمل

طور پر سفید ہو گئے ہیں جس وجہ سے میں اپنی عمر سے بہت بڑا نظر آتا ہوں۔ چہرہ مرجھا گیا ہے۔ کیا سفید بال کالے ہو سکتے ہیں؟ اگر طب کی دنیا میں ایسا ممکن ہے تو مجھے کوئی ایسا نسخہ تحریر کیجئے جس سے میرے سر اور ڈاڑھی کے بال کالے ہو سکیں اور مجھے ان بیماریوں سے نجات مل جائے۔ (سراج الحق، کوہاٹ)

جواب: آپ کے خط سے مجھے کافی سال پہلے کا ایک ذاتی مشاہدہ یاد آ گیا۔ حکیم صابر ملتانی رحمۃ اللہ علیہ کے پاس ایک امریکن نوجوان آیا اور اس نے یہی کچھ کہا جو آپ نے لکھا ہے کہ بال سفید ہیں کالے ہو جائیں وغیرہ......

حضرت صابر ملتانی رحمۃ اللہ علیہ مرحوم نے ایک نسخہ تجویز کیا جس کے استعمال سے اس امریکن نوجوان کے بال کالے ہو گئے تو اس سے ہمیں بھی یقین ہوا کہ سفید ہونے کے بعد بھی بال کالے ہو سکتے بنیادی بات تو یہ ہے کہ آپ پہلے زکام کو دور کریں عمدہ بنی ہوئی جوارش جالینوس اصلی چھ چھ گرام غذا کے بعد کھائیں۔

اسطوخودوس چھ گرام ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر میٹھا کر کے پئیں صبح اور سوتے وقت۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ چاول دودھ سے پرہیز ضروری غذا میں عمدہ بکرے کا گوشت اچھی طرح گلا کر اصلی خالص دیسی گھی میں پکائیں۔ بھون کر کھائیں بشرطیکہ خون میں کولیسٹرول نارمل ہو اور دو گھنٹے بھاگ دوڑ والا کھیل بھی ضرور روزانہ کھیلیں۔ اچھی غذا کھا کر آرام سے نہ بیٹھے رہیں بادام ضرور کھائیں۔

بازو کے بال اڑ گئے

سوال: کچھ دن ہوئے میں صبح سو کر اٹھا تیار ہو کر دفتر جا رہا تھا تو میری بیوی نے آستین کا کف لگاتے ہوئے دیکھا کہ بازو پر ایک روپے کے بقدر بال نہیں ہیں وہ جگہ ایسے چکنی ہے کہ جیسے وہاں کبھی بال تھے ہی نہیں۔ براہ مہربانی کوئی مناسب سا مشورہ دیں اور احتیاط بھی بتائیں۔ (اکرم زیدی، قصور)

جواب: تولیہ استعمال نہ کریں۔ نشان پر لہسن کا عرق لگائیں۔ انشاء اللہ بال

واپس آجائیں گے فکر مند نہ ہوں۔

گھنے اور لمبے بال

سوال: آج سے چھ آٹھ ماہ پہلے تک تو میرے سر کے بال بہت گھنے اور لمبے تھے لیکن شاید کسی کی نظر لگ گئی کہ چند ماہ میں میرے بال بہت تیزی سے گرنے شروع ہو گئے۔ ہر طریقہ آزمالیا مگر کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ بالوں کو اس قدر تیزی سے گرتا دیکھ کر میں بہت گھبرا گئی ہوں۔ براہ مہربانی میرے بالوں کیلئے کوئی نسخہ تجویز کر دیں۔

(فہمیدہ، راولپنڈی)

جواب: تقریباً دو لیٹر پانی میں 250 گرام بنفشہ کے پھول اور 50 گرام پرساؤشیاں 24 گھنٹے کیلئے بھگو دیں۔ پھر اس پانی میں ایک لیٹر تلوں کا تیل شامل کر دیں اور چولہے پر دھیمی آنچ سے اس وقت تک پکائیں کہ پانی نصف جل جائے۔ اب اس تیل کو چھان کر ٹھنڈا کر کے تیل بوتل میں محفوظ کر لیں اور روزانہ رات کو سوتے وقت اچھی طرح سر میں جذب کر لیں۔ اس سے آپ کے بال جلد ہی خوبصورت اور گھنے ہو جائینگے۔

دماغی ملیریا اور گرتے بال

سوال: میری عمر 15 سال ہے تین ماہ پہلے مجھے بخار ہوا جو تقریباً ڈیڑھ ماہ رہا جس کے بعد مجھے دماغی ملیریا ہو گیا اور اب تقریباً ڈیڑھ ماہ ہو گیا ہے کہ میرے سر کے بال گر رہے ہیں۔ (محمد علی، بہاولپور)

جواب: اکسیر البدن اور جوہر شفاء مدینہ استعمال کریں غذا میں ہر قسم کا گوشت پکا کر، بھون کر کھائیں۔ چاول، دودھ، دہی، لسی، کولڈ ڈرنک ہر قسم کا شربت، تازہ پھل سبزیاں، سرد پانی فی الحال استعمال نہ کریں۔

بال گرنے کی وجہ سے پریشان ہوں

سوال: گزشتہ دو تین ماہ سے میرے سر کے بال بہت تیزی سے گر رہے ہیں، بالوں میں خشکی، پہلی جیسی چمک اور ملائمت بھی نہیں رہی۔ بال روکھے اور بے رونق سے لگتے

ہیں۔ بالوں کے تیزی سے گرنے کی وجہ سے میں سخت پریشان ہوں۔ براہ مہربانی کوئی آسان سا گھریلو نسخہ تجویز کریں۔ (عمران جیلانی، فیصل آباد)

جواب: آملہ' چھوٹی ہرڑ' سیکا کائی' ریٹھا' بیری کے پتے اور بالچھڑ ہر ایک 12 گرام لے کر 250 ملی گرام پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح اس پانی میں تلوں کا تیل 200 ملی لیٹر ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں جب پانی نصف رہ جائے تو تیل کو الگ کر کے چھان کر کسی بوتل میں بھر لیں۔ اس تیل کو رات کو ہلکے ہاتھ سے بالوں کی جڑوں میں انگلیوں سے مساج کریں۔

شاید نظر لگ گئی

سوال: میں ضلع غذر کی وادی یاسین میں رہتی ہوں' میرے بال بہت خوبصورت اور لمبے تھے' پھر میں کچھ عرصہ کراچی میں رہی' وہاں ہر کوئی میرے بال پکڑ کر دیکھنے کے بعد تعریف کرنے لگتا تھا اس طرح میرے بال اترنا شروع ہو گئے۔ شاید نظر لگ گئی ہے۔ کوئی نسخہ بتائیں کہ یہ دوبارہ اپنی اصلی حالت میں آ جائیں۔ (ش۔ج، غذر)

جواب: معلوم ہوتا ہے کہ کراچی آ کر آپ نے نت نئے صابن اور شیمپو استعمال کیے۔ آپ گاؤں میں جس طرح بال دھوتی اور جو تیل سر میں مالش کرتی تھیں اس تیل کی سر میں مالش کرتی رہیں۔ البتہ کچھ دن کے لیے سنجور کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس پانی سے سر دھوئیں۔

بال گرنے سے شرمندگی

سوال: میرے بال بہت گر رہے ہیں' عمر صرف 24 سال ہے' ہر وقت شرمندہ رہتا ہوں' دوست رشتہ دار میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ کوئی ترکیب بتائیں کہ نئے بال اُگ آئیں۔ (عبدالرحمٰن، لاہور)

جواب: جس مقام سے بال گر رہے ہیں' وہاں لگائیں' پانچ تولہ تلوں کو کوٹ کر 20 تولہ پانی میں جوش دیں۔ پھر رات کو بالوں کو اس پانی سے دھوئیں۔

بال لمبے اور گھنے ہو جائیں گے۔

سر میں پسینہ

سوال: میرے سر میں شدید پسینہ آتا ہے جس کی وجہ سے سر گیلا ہو جاتا ہے اور شدید الجھن ہوتی ہے اور اس وجہ سے میرے سر کے بال بھی گر گئے ہیں۔ میرے پاس پیسے بہت کم ہیں آپ مجھے اگست سے پہلے جواب دیں۔ **(س۔ن، گجرات)**

جواب: آپ آدھے چمچ سونف میں ایک چھوٹی الائچی کے دانے ملا کر چبائیں۔ اس طرح دن میں تین بار کریں۔

بے رونق چہرہ و بال

سوال: میری عمر 21 سال اور غیر شادی شدہ ہوں۔ میرا مسئلہ عام بال جھڑنے کا نہیں ہے۔ میں جب ساتویں میں پڑھتی تھی تو میرے بال گرنے لگے تھے۔ بہت ٹوٹکے استعمال کیے مگر کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ اب بال جھڑ جھڑ کر بالکل ختم اور بہت ہی باریک ہو گئے ہیں جسکی وجہ سے دوسروں کے سامنے احساس کمتری ہونے لگتا ہے چہرہ بھی بے رونق ہو گیا ہے۔ آنکھیں کمزوری سے اندر چلی گئی ہیں۔ پہلے مجھے بہت نزلہ زکام رہتا تھا مگر اس دوران پرہیز نہ کرنے کی صورت میں نزلہ اب سر میں جم گیا ہے اور مجھے خود بھی تالو سے لے کر کھوپڑی تک محسوس ہوتا ہے۔ یہ سلسلہ گزشتہ 5 سال سے ہے جب کوئی ترش یا چکنی چیز کھالوں تو سر میں عجیب سا محسوس ہوتا ہے، سر میں تیل لگانے کے بعد بھی بہت سارے بال گرتے ہیں۔ **(عائشہ، راولپنڈی)**

جواب: آپ کا خیال درست ہے' زکام ہی کا علاج ہونا چاہیے۔ آپ الرجی نزلہ کورس کچھ عرصہ استعمال کریں۔ کچھ دن کھا کر دوبارہ لکھیں۔

بالوں کے مسائل

سوال: میری عمر 45 سال ہے' میرے بال بہت گرتے ہیں' سر میں درد رہتا ہے' کنگھی کرنے سے بھی بال بہت اترتے ہیں' میرے بال اتنے کم ہیں کہ سر نظر آنے لگتا

ہے' بہت پریشان ہوں۔(مسز عبید، ملتان)

جواب: پرسکون رہیں' پریشانی سے بال زیادہ گرتے ہیں' اچھی ہائی پروٹین والی غذائیں، کھائیں۔اکسیرالبدن کچھ عرصہ دی گئی ترتیب کے مطابق استعمال کریں۔ شیمپو صابن استعمال نہ کریں' بے بی سوپ گلیسرین والا استعمال کرسکتی ہیں۔ان شاء اللہ بہت جلد افاقہ ہوگا۔

فارغ البالی کا علاج

سوال: میرے ایک دوست فارغ البال ہونے والے ہیں یعنی ان کے بال تیزی سے گر رہے ہیں اور آدھا سر گنجا ہو چکا ہے۔کیا ان کا علاج بھی ممکن ہے؟ وہ اس حوالے سے بہت پریشان ہیں' طرح طرح کے شیمپو اور آئل استعمال کر کر کے تھک چکے ہیں۔(چوہدری بشیر احمد)

جواب: میرے پاس گنجا پن دور کرنے کا ایک نسخہ ہے امید ہے اس سے آپ کے دوست کو فائدہ ہوگا۔ھوالشافی: اندرائن جسے پنجابی میں کوڑتمہ کہتے ہیں کی بیل کے پتوں کو لے کر کوٹ لیں اور کپڑے سے نچوڑ کر پانی نکال لیں اور روزانہ رات سر پر لگایا کریں۔ ہر روز نیا پانی نکال کر استعمال کریں۔انشاء اللہ چالیس روز کے استعمال سے نئے بال نکل آئیں گے۔

باریک بال

سوال: میری عمر ۲۰ سال ہے اور سر کے بال بہت باریک ہیں۔ لمبے تو ہیں مگر گھنے نہیں ہیں۔جب کنگھی کرتی ہوں تو بے تحاشہ بال جھڑتے ہیں۔اس کے علاوہ سر میں خشکی بھی ہوگئی ہے۔ازراہ کرم کوئی علاج بتائیں۔(ش۔الف، بہاولپور)

جواب: آپ کے سر میں بفا ہے یعنی خشکی (ڈینڈرف) آگئی ہے۔اس کے لیے پہلی بات تو یہ ہے کہ اچھے صابن سے سر کو روزانہ صاف کرنا چاہیے چند دن رات کے وقت صافی پی لینی چاہیے۔سر میں لگانے کے لیے طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہیئر آئل استعمال

کریں۔اس سے ہفتے میں خشکی دور ہو جاتی ہے اور بال گرنے بند ہو جاتے ہیں۔

بالوں کا مسئلہ

سوال: مسئلہ یہ ہے کہ میرے بال پہلے موٹے اور خوبصورت تھے لیکن اب پتلے اور موڑ کھا چکے ہیں اور گزشتہ ایک سال سے لگاتار گر رہے ہیں اور چہرے پر بھی دانے نکل رہے ہیں۔ ایسا مشورہ دیں کہ میرے بال پہلے جیسے ملائم ہوں اور چہرے پر دانے نکلنا بند ہو جائیں۔ **(علی شاہ، بستی مکران)**

جواب: کھانے کے بعد ایک چمچ خالص شہد کھالیا کریں۔ صبح ناشتہ میں بادام کا عمدہ حلوہ ضرور کھائیں۔ بالوں کو شیمپو، صابن سے بچائیں۔

پتلے بال

سوال: میری عمر اٹھارہ سال ہے اور میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے سر کے بال بہت پتلے ہیں۔ تقریباً ایک ڈیڑھ سال سے میرے بال بہت بھاری ہیں۔ اب تو اس بھی زیادہ پتلے ہو گئے ہیں۔ ساتھ ہی سر میں کہیں کہیں دانے بھی ہیں جو بعض تو بہت درد کرتے ہیں میں اس وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ **(بشریٰ نسیم)**

جواب: اطریفل شاہترہ چھ چھ گرام صبح و شام کھائیں بیس دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔ بالوں کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔ ہیئر آئل باقاعدگی سے استعمال کریں۔

امیدوں بھرا خط

سوال: میری عمر سولہ سال ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے بال دوشاخہ ہیں۔ بہت لوگوں سے مشورے کیے لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا، کٹوانے سے بھی کچھ فرق نہیں پڑا۔ بڑی امیدوں کے ساتھ آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ مہربانی فرما کر کوئی ایسا علاج بتائیں جس سے میرے بال چمکدار اور دوشاخیں ختم ہو جائیں۔ میں آپ کی شکر گزار ہوں گی۔ **(رخسانہ، لاہور)**

جواب: سالم اسپغول کو رات کو پانی میں بھگو کر صبح کپڑے میں چھان کر اس کا لعاب

بالوں میں لگائیں۔ کچھ دیر بعد دھوڈالیں مگر سردیوں کے موسم میں یہ عمل نہ کریں۔ امید ہے فائدہ ہوگا یہ تدبیر گرمیوں میں کریں۔ اسپغول ٹھنڈا بہت ہے۔

بالوں کی سفیدی

سوال: آج کل میں ایک بہت بڑے مسئلے سے دو چار ہوں۔ میری عمر سولہ برس ہے اور اس عمر میں ہی میرے سر کے بال بہت تیزی سے سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ اس کے علاوہ میرے بال بہت روکھے اور بے جان ہیں۔ خدارا میرے لئے کوئی اچھا اور سستا سا نسخہ جلد از جلد شائع کریں تا کہ میں مزید نقصان سے بچ سکوں۔

(محمد جنید اختر، میانوالی)

جواب: بال زکام، نزلہ، غم، فکر اور ماغی کمزوری سے سفید ہوتے ہیں۔ ان میں سے کوئی سبب اگر موجود ہو تو سب سے پہلے اسے رفع کریں پھر دوبارہ حال لکھیں۔ غذا کی طرف بھی توجہ کی ضرورت ہے۔ گوشت وغیرہ زیادہ کھائیں۔

سفید بال اور موروثی بیماری

سوال: میری عمر 24 سال ہے طالب علم ہوں سب سے بڑا مسئلہ میرے بالوں کا ہے کہ سر کے آدھے بال سفید ہو رہے ہیں، موروثی طور پر کوئی بیماری ہے۔ مہندی اور مختلف رنگوں سے پرہیز کرتا ہوں کیونکہ یہ بالوں کو کمزور کرتے ہیں۔ براہ کرم ایسا حل بتادیں کہ بالوں کی سفیدی دور ہو جائے۔ یہ دوبارہ گھنے' سیاہ اور چمکدار بن جائیں۔ میری نظر بھی بہت کمزور ہے اس وقت میری عینک کا نمبر 4 ہے۔ **(محمد صفدر، ژوب بلوچستان)**

جواب: آپ کے تمام مسائل کمزوری کی وجہ سے ہیں۔ سفید بال تو اب کالے نہیں ہونگے مگر مزید سفید ہونے میں کمی ہو سکتی ہے۔ عمدہ بنا ہوا خمیرہ ابریشم چھ گرام صبح کھائیں۔ جوارش جالینوس چھ گرام سوتے وقت کھائیں۔ دودھ' چاول اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں، صبح و شام لمبی چہل قدمی کریں۔ امید ہے افاقہ محسوس ہوگا۔

بال سفید ہو رہے ہیں

سوال: میری عمر 16 سال ہے۔ میرے سر کے بال سفید ہو رہے ہیں۔ پہلے نزلہ بھی رہتا تھا لیکن اب نہیں ہے۔ میں کولڈ ڈرنک کا استعمال بھی کثرت سے کرتا ہوں اس وجہ سے تو یہ مسئلہ نہیں ہے؟ **(ہدایت اللہ، راولپنڈی)**

جواب: نزلہ زکام میں کولڈ ڈرنکس، لسی، شربت، دہی، جوس، سرد اشیاء سے پرہیز ضروری ہے۔ سرد مزاج بلغمی امراض والوں کو بھی ان چیزوں سے پرہیز رکھنا چاہیے۔

بال دوبارہ کالے ہو سکتے ہیں؟

سوال: میری عمر 17 سال ہے اور میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے بال تین چار سال سے سفید ہو رہے ہیں اور بے رونق بھی ہیں۔ میرے بھائیوں کے ساتھ بھی یہی مسئلہ ہے، مہربانی کر کے مجھے اچھا سا کوئی مشورہ دیں۔ جن سے میرے بال دوبارہ کالے ہو جائیں۔ ہمیشہ کیلئے نہیں تو کچھ عرصہ کیلئے، ایسی کوئی دوا بتائیں جس سے میرے بال کالے رہنے لگیں۔ **(عاشق خان، پشاور)**

جواب: بال سفید ہونے کے اسباب کو پہلے دور کریں۔ اگر خون کی کمی ہے تو اسے پورا کریں، اگر زکام یا نزلہ ہے تو اسے دور کریں۔ غم اور فکر ہے تو اس سے بچیں۔ غذائی قلت اس کا بڑا سبب ہے تو متوازن غذائیں کھائیں۔ اس کے بعد دوبارہ خط لکھیں تاکہ دوا بھی تجویز کر دی جائے اس کے سوا کوئی دوسری صورت نہیں ہے۔

لڑکپن اور وٹامن

سوال: میری عمر 15 سال ہے میرے سر کے بال بہت تیزی سے سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں، جس وجہ سے میں بچہ نہیں لگتا ہوں، بہت پریشان ہوں۔ مجھے سبزیاں پسند نہیں ہیں، گھر والے کہتے ہیں کہ سبزیاں کھایا کرو تم میں وٹامن کی کمی ہے۔ دودھ تو میں کثرت سے پیتا ہوں۔ **(شرجیل، کوئٹہ)**

جواب: معلوم ہوتا ہے دودھ کی وجہ سے بلغم بدن میں زیادہ ہو گیا ہے۔ سبزیاں کھانے

سے سارا سر سفید ہوسکتا ہے۔ ان چیزوں سے پرہیز کریں اور ہائی پروٹین والی غذائیں کھائیں۔ عبقری کے دفتر سے اکسیر البدن' خون افزاء منگوا کر کچھ عرصہ استعمال کریں۔

خاندان۔۔۔۔اور سفید بال

سوال: ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے خاندان کے بعض لوگوں کے بال بہت جلد سفید ہوجاتے ہیں۔ میری امی کے بال 22 سال کی عمر میں سفید ہونے لگے تھے مگر ان کی عمر 43 سال ہے تو ان کے بھنوؤں کے بال سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ سر کے بال تو رنگے جاسکتے ہیں مگر بھنوؤں کا کیا کیا جائے؟ ان کے پیچھے اب میرے اور میرے بھائی کے بال بھی سفید ہونے لگے ہیں۔ میری عمر 23 سال ہے اور سر کے کافی بال سفید ہوگئے۔ بال گرتے اور سفید بھی ہورہے ہیں۔ میں آملے اور ہرڑ کا مربہ بھی کھاتی ہوں لیکن اس سے بھی کوئی فرق نہیں پڑا۔ آپ نے ایک بار لکھا تھا کہ سفید بالوں کا علاج ہے اگر آپ کے پاس اس کا علاج ہے تو ہمارے اور ہماری والدہ کیلئے کوئی پراثر نسخہ تجویز کریں۔ (فرخ بانو، قصور)

جواب: صرف ہرڑ آملہ نہ کھائیں' بال سفید اس وقت ہوتے ہیں جب خون کا قوا کمزور ہوجاتا ہے۔ اس میں کوئی خلط کم یا زیادہ ہوجاتی ہے۔ عام طور پر بلغمی خلط بڑھ جاتی ہے۔ خون کمزور ہوجاتا ہے۔ اس میں تری اور سردی یا سردی اور تری بڑھ جاتی ہے اگر اس کیفیت کو تبدیل کردیا جائے تو بال سفید نہیں ہوتے بلکہ عین ممکن ہے کہ از سر نو سیاہ بھی ہوجائیں۔

میرے سر میں بہت خشکی ہے

سوال: میری عمر 17 سال ہے، میرے سر میں بہت خشکی ہے۔ بالوں کے دومنہ ہوگئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں، از راہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (محمد وحید، کراچی)

جواب: سر میں خشکی (بفا، ڈینڈرف) اکثر و بیشتر بالوں کی صفائی سے غفلت کی وجہ سے ہوجایا کرتی ہے۔ اس کا ایک سبب جلد کی خشکی بھی ہوسکتا ہے۔ بعض غلط تیل بھی سر میں خشکی پیدا کردیتے ہیں۔ آپ کے معاملے میں بالوں کو صحیح غذا نہ ملنا بھی ایک سبب

ہے، اس لیے خشکی ان کو ''توڑ'' رہی ہے، ان میں دراڑیں ڈال رہی ہے۔ بالوں کی صحت کیلئے عبقری کا طب نبوی ہیر آئل استعمال کریں۔ اس کی ایک دو شیشیاں آپ کے بالوں کوتوانائی دیں گی۔ انشاء اللہ خشکی جاتی رہے گی۔

بالوں میں خشکی

سوال: میں جب بہت چھوٹی تھی تو میرے بال جھڑنے لگ گئے تھے ان میں عجیب طرح کی خشکی ہے، بال اوپر سے خشک ہیں لیکن اس کی جڑیں چکنی ہیں اگر میں دو تین دن بالوں کو نہ دھوؤں تو چکنی خشکی اترنے لگتی ہے۔ مجھے آپ سے یہ پوچھنا ہے کہ مجھے تیل لگانا چاہیے یا نہیں کیونکہ بال اوپر سے بہت زیادہ خشک، پھیلے اور بے رونق ہیں اس کے علاوہ دھوتے وقت بال گچھوں کی صورت میں گرتے ہیں۔ (حسنہ، گوجرانوالہ)

جواب: آپ عبقری دواخانے سے طب نبویؐ ہیئر آئل اور اس میں ہیئر پاؤڈر ملا کر کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے بالوں پر لگائیں۔ انشاء اللہ آپ کے بالوں کے مسائل حل ہوجائیں گے۔

سر میں جوئیں بہت ہیں

سوال: سکول کی طالبہ ہوں، میری اکثر سہیلیوں کے بالوں میں جوئیں ہیں خود میرے سر میں بھی ہوگئی ہیں۔ میری والدہ باقاعدگی سے کنگھی کر کے صاف کر دیتی ہیں لیکن یہ ختم نہیں ہوتیں۔ اب تو بھائیوں کے سر میں بھی ہوگئی ہیں کیا یہ جوئیں کسی دوا یا تیل سے یہ مر سکتی ہیں؟ (ریحانہ احمد، نزکوٹ)

جواب: اصل بات یہ ہے کہ ہمارے سر کے گھنے بال جوؤں کا مرکز اس لیے بنتے ہیں کہ اکثر و بیشتر حالات میں ہم صفائی سے غفلت برتتے ہیں، میں محض سر کی صفائی کی بات نہیں کرتا بلکہ ہم اپنے ماحول کو بھی اب صاف رکھنے پر توجہ نہیں کرتے ہیں میرا تو مشاہدہ اور مطالعہ یہ ہے کہ بہ حیثیت مسلمان ہم نے اب صفائی ستھرائی کو جیسے خیر باد کہہ دیا ہو۔ آج ہمارا حال یہ ہے نہ جسم کی صفائی باقی ہے اور نہ روح کی نہ ماحول کی اور نہ معاملات

کی، سر میں جوؤں سے نجات کا مجرب عمل یہ ہے جن بالوں میں جوئیں ہوں ان میں رات کو مٹی کا تیل یا پیٹرولیم لگا کر اوپر سے کوئی کپڑا باندھ لیں۔ صبح کو صابن اور گرم پانی سے دھوئیں جوئیں مر جائیں گی یا نیم کا تیل لگانے سے بھی سر کی جوئیں ختم ہو جاتی ہیں۔

ٹھوڑی پر بال

سوال: میری عمر 25 سال ہے میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری ٹھوڑی سے ایک انچ نیچے کی طرف چند بال نکلے ہیں ان بالوں کو نکلے تین ماہ ہو گئے ہیں جواب لمبے ہو رہے ہیں۔ میں ان بالوں کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ میری والدہ کی فوت ہو گئی ہیں جس کی وجہ سے میں یہ مسئلہ کسی اور کے ساتھ بیان نہیں کر سکتی۔ مجھے ماہواری کا مسئلہ بھی ہے ہر ماہ کی تاریخ میں بھی تبدیلی ہوتی ہے اور کسی ماہ ماہواری نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر کی دوا سے وقتی آرام آتا ہے اور پھر پرانی روٹین ہو جاتی ہے کہیں یہ بال اسی وجہ سے تو نہیں ماہواری کا مسئلہ تو میری کزن کے ساتھ بھی ہے لیکن وہ ہر لحاظ سے خوبصورت، سرخ سفید ہے اور اس کے ساتھ بالوں کا مسئلہ بھی نہیں ہے۔ میں ان بالوں کی وجہ سے ذہنی مریض بن گئی ہوں۔ **(ایک بیٹی، نارووال)**

جواب: سنا مکی 50 گندھک آملہ سار 50 گرام کوٹ پیس کر چٹکی بھر دوائی دن میں 4 بار لیں 1 ماہ تک کھٹی ٹھنڈی بادی چیزوں سے پرہیز کریں۔

چہرے پر بال

سوال: میری عمر تقریباً 32 سال ہے میرے چہرے پر فالتو بال ہیں کافی علاج کروایا ہے وقتی طور پر فائدہ بھی ہوا مگر دوبارہ اس سے بھی گھنے اور زائد بال نکل آئے۔ اب صورتحال یہ ہے کہ قینچی سے کاٹنے پڑتے ہیں جس سے بہت پریشان ہوں۔ **(مہناز، مظفر آباد)**

جواب: آپ پہلے اپنے ایام کی بے قاعدگی کو دور کریں اس کیلئے کسی مستند ادارے کی ادویات کچھ عرصہ استعمال کریں۔ اس کے ساتھ کسی اچھی سمجھدار بیوٹیشن سے مشورہ کریں۔

چھوٹے بچوں کی بیماریاں

ایک سال کا بیٹا

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا سب سے چھوٹا بیٹا جس کی عمر ایک سال ہے ابھی بیٹھتا نہیں ہے اور نہ ہی دانت نکالے ہیں وہ ایک سال کا ہونے کے باوجود چھ ماہ کا لگتا ہے۔ڈاکٹر کو چیک کرانے پر پتہ چلا کہ گردن سے جو رطوبت خارج ہوتی ہے۔وہ بہت ہی کم خارج ہو رہی ہے اور جن نالیوں سے یہ رطوبت خارج ہوتی ہے سارے جسم کے ساتھ ان کے کنکشن ہیں ہم اس وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اس کی دوائی ساری عمر کھانی پڑتی ہیں، ہمارے پہلے بھی پانچ بچے ہیں لیکن سب ماشاء اللہ صحت مند وتندرست ہیں۔آپ کوئی ایسا علاج بتائیں کہ ہمارا بیٹا ٹھیک ہو جائے، آپ کی بہت مہربانی ہوگی۔یہ بھی بتائیے گا کہ علاج ایک ہی بار مکمل کرنا ہے۔ دوسرا مسئلہ ہے کہ میرے شوہر سرکاری سکول میں ٹیچر ہیں سکول کے بعد ٹیوشن پڑھاتے ہیں، ان کی نظر دن بدن کمزور ہوتی جارہی ہے۔ڈاکٹر نے آنکھ کے پردے میں نقص بتایا ہے۔ بلڈ پریشر بھی کبھی کبھی ہائی ہو جاتا ہے، تھکاوٹ بہت زیادہ ہوتی ہے، محنت بھی بہت کرتے ہیں، سارے گھر کی ذمہ داری ان پر ہے۔ان کیلئے بھی کوئی وظیفہ بتائیے کہ یہ ٹھیک ہو جائیں۔ہم آپ کے بے حد شکر گزار ہوں گے۔(روبینہ)

جواب: آپ چونکہ لاہور رہتے ہیں اس لئے بچہ بالمشافہ چیک کرائیں۔

بچے کا پیدائشی سر چھوٹا ہے

سوال: میرے بچے کا پیدائشی سر چھوٹا اور بہت تنگ کرتا ہے۔اس سلسلے میں مَیں نے آپ کو پہلے بھی خط لکھا تھا اور آپ نے اس کیلئے جو دوائی تجویز کی تھی اس میں کلونجی کیساتھ جو دوسری دوا ہے مہربانی فرما کر وہ دوبارہ بتادیں۔(ایک بچے کی والدہ، ملتان)

جواب: کلونجی، عود صلیب ہم وزن کوٹ پیس کر چنے کے برابر صبح وشام دیں لاجواب

نسخہ ہے انشاءاللہ تعالیٰ بہت جلد فائدہ ہوگا۔

نروس بچہ

سوال: میرا سات سال کا بچہ جو دو سال کی عمر میں شدید بخار میں بیہوش ہو گیا تھا۔ اسے ہسپتال میں فوری آکسیجن دی گئی اور بخار کم کرنے کی تدابیر کی گئیں۔ ڈاکٹر اسے تیز بخار سے بچانے کی ہدایت کرتے ہیں، اب وہ ایک اسکول میں پڑھتا ہے لیکن تعلیمی اعتبار سے وہ بہت پیچھے ہے سبق یاد تو ہو جاتا ہے لیکن لکھ نہیں سکتا۔ لکھنے کو کہتے ہیں تو کانپنے لگتا ہے، ڈاکٹر نے ان سیفے بال نامی ایک دوا دی تھی جس سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ ویسے وہ نارمل ہے ہاں نروس ضرور ہے۔ ذرا سی سختی پر رونے لگتا ہے۔

(بیگم سعید مرزا، کراچی)

جواب: بظاہر اس پیارے بچے کے دماغی قویٰ مکمل نمو سے محروم ہوئے ہیں جس کا سبب وہ بخار بھی ضرور ہو سکتا ہے جو دو سال کی عمر میں شدت کے ساتھ اسے ہوا تھا۔ نہ جانے بخار کس قسم کا تھا اور کیسے اس کا علاج ہوا۔ ہمارے ہاں معالجین ماشاءاللہ اس درجہ مصروف ہیں کہ ان کے پاس تشخیص کے لیے فرصت کم ہے۔ ان کی اس مجبوری کو دور کرنے کے لیے ملٹی نیشنل کارپوریشنوں اور بین الاقوامی دوا سازوں نے آسانیاں بہم پہنچا دی ہیں۔ مثلاً اینٹی بایوٹکس ہیں کہ جس طرح دل چاہا استعمال کرا دیا اور زیادہ مسئلہ الجھا ہوا ہو تو تین طرح کے اینٹی بایوٹیکس ملا کر ایک دوا تیار کر ڈالی۔ اب غور کی ضرورت بالکل ہی باقی نہیں رہی ہے۔ بخار ملیریا ہے، یا ٹائیفائڈ ہے یا نمونیا ہے، بس ''تھری ان ون'' کی گولی چلا دیجیے، شفا اللہ کے ہاتھ میں ہے اور مرض بڑھ گیا تو غیر ملکی دوا سازوں کے وارے نیارے، جتنا مرض بڑھے گا دوا زیادہ فروخت ہوگی۔ یاد کیجیے کہ بخار کا علاج کیا ہوا تھا!

اب اس پیارے بچے کے لیے میں کیا مشورہ دوں یہی کہ اس کی غذا کا سامان کیجیے۔ اچھی سے اچھی غذا دیجیے اور دودھ دہی کا استعمال کرائیے۔ مغز بادام سے فائدہ اٹھائیے

۵ دانے بادام رات بھگو دیجیے، صبح خوب باریک پیس کر دودھ میں ملا کر پلائیے۔

ذہنی نشوونما

سوال: میرا بیٹا 8 اپریل 2008ء کو پیدا ہوا۔ دوران حمل آٹھویں ماہ میں مجھے شوگر کی شکایت ہوئی اور میں نے روزانہ انسولین کے دو انجکشن لیے اور ہفتے میں دو مرتبہ این ایس ٹی ہوتا تھا۔ الٹرا ساؤنڈ کیا تو معلوم ہوا کہ بچے کے دماغ میں پانی ہے جس پر اگلے دن ڈاکٹروں نے آپریشن کر دیا اور پیدائش کے اگلے دن بچے کے دماغ کا آپریشن کر کے اس میں پلاسٹک کی ٹیوب ڈال دی اور دماغ سے پانی کے اخراج کا ذریعہ بنایا۔ آپریشن کے ایک ماہ کے بعد اس ٹیوب سے انفیکشن ہو گیا اور ڈاکٹرز نے نیا آپریشن کر کے ایک نئی ٹیوب ڈال دی اور دماغ سے پانی کے اخراج کا ذریعہ بنایا۔ اس آپریشن کے ایک ماہ بعد اس ٹیوب سے دوبارہ انفیکشن ہو گیا اور جس پر ڈاکٹروں نے پھر سے ایک اور آپریشن کر کے ایک نئی ٹیوب دوسری طرف ڈال دی۔ اب بچہ ویسے تو صحت مند ہے مگر اس کی ذہنی نشوونما کم ہے۔ ایک سال کی عمر میں وہ چھ ماہ کے بچے جیسی حرکتیں کرتا ہے، نہ اس کا سر کنٹرول میں ہے اور نہ ہی اس نے بیٹھنا شروع کیا ہے۔ اس سے قبل میری ایک تین سال کی بیٹی ہے جو بالکل صحت مند ہے۔ (وجیہہ ناز، یو ایس اے)

جواب: مندرجہ ذیل تدبیر دس دن کر کے بند کر دیں اور دوبارہ مطلع کریں۔ پوست آملہ خشک کا باریک سفوف ایک چاول کے بقدر، سفوف مغز کرنجوہ ایک چاول کے بقدر ایک چمچ پانی میں جوش دے کر چھان کر دو خوراک بنالیں۔ آدھا پانی صبح کسی وقت پلائیں، باقی پانی شام کو کسی وقت پلائیں۔ دماغ میں شنٹ ہو تو ہر وقت خبردار رہنا پڑتا ہے۔ ایسے مریضوں کو دودھ، چاول، پھل، سبزیاں زیادہ موافق نہیں آتیں۔

ہر وقت پریشانی

سوال: میرے تین بچے ہیں جن کی عمر 7، 5 اور 2 سال ہے۔ ایک بچے کو بخار ہے، دوسرے کو کھانسی ہے اور چھوٹا بچہ دانت نکال رہا ہے، ہر وقت کی پریشانی اور بچے الگ

ستاتے ہیں، میں غریب خاتون ہوں۔ ان تینوں کیلئے کوئی سستا سانسخہ تجویز کریں۔

(صدف، شیخوپورہ)

جواب: بہن! بچے اللہ کی نعمت ہیں، ان کی تکلیفوں پر کڑھنے کی بجائے ان کی صحت کیلئے دعا کریں، فجر کی نماز پڑھ کر ایک تسبیح یا شافی یا کافی پڑھا کریں۔ ایک دوا کا نسخہ بھی حاضر ہے۔ سہاگہ لے کر توے پر رکھ کر اسے بریاں کریں اور باریک پیس لیں، بخار میں صبح شام، دو دو رتی ایک چمچ شہد ملا کر دیں۔ کھانسی میں ایک ایک رتی شہد ملا کر دیں۔ چھوٹے بچے کو اپنے دودھ کے ساتھ آدھی رتی صبح وشام دیں۔

مردوں کی مخصوص بیماریاں

ناپاکی اور میڈیا کا کمال

سوال: محترم جناب حکیم محمد طارق محمود عبقری چغتائی صاحب! السلام علیکم! سلام کے بعد عرض ہے کہ میرا تعلق آزاد کشمیر سے ہے اور میں 3rd Year کا سٹوڈنٹ ہوں اور مجھے احتلام کا مرض لاحق ہے، میری عمر 19 سال ہے اور یہ مرض لاحق ہوئے تقریباً 4 سال ہو گئے ہیں۔ ہفتہ میں کم از کم چار بار احتلام ہوتا ہے۔ میں نے اس بیماری کا وقتاً فوقتاً بہت سے حکیموں اور ڈاکٹروں سے علاج کروایا ہے مگر جب تک آپ کی دی ہوئی دوائی استعمال کرتا ہوں تو کچھ فرق پڑتا ہے مگر جونہی دوائی ختم ہوتی ہے بیماری دوبارہ سے شروع ہو جاتی ہے۔ محترم حکیم صاحب! اس بیماری کی وجہ سے نہ تو میرا قد بڑا ہے اور نہ میری صحت بہتر ہوئی ہے۔ میں بہت زیادہ احساس کمتری کا شکار ہو گیا ہوں اور اتنا علاج کرانے اور خدا سے دعائیں مانگنے کے باوجود تندرست نہ ہونے پر زندگی سے مایوس ہو گیا ہوں۔ خدا کے بعد مجھے صرف آپ سے امید باقی ہے اور مجھے یقین ہے کہ انشاء اللہ آپ کی دی گئی دوائی (نسخہ) سے میں ہمیشہ کے لئے اس بیماری سے نجات حاصل کرلوں گا۔ میرے لئے لاہور آنا بہت مشکل ہے۔ ایک آخری بات

جو میں پہلے عرض کرنا بھول گیا تھا وہ یہ کہ میں نے فیصلہ کیا ہے کہ یہ میری زندگی کا آخری علاج ہوگا جو میں آپ سے کرواؤں گا کیونکہ میں اب زندگی سے تنگ آ گیا ہوں اور نہایت احساسِ کمتری میں مبتلا ہوں۔ میں آپ کے جواب کا دن رات شدت سے انتظار کروں گا خدا آپ کو دنیا اور آخرت کے ہر امتحان میں کامیابی عطا فرمائے۔ آمین! اللہ حافظ۔ (و۔ط، پشاور)

جواب: آپ تقویٰ اور طہارت اختیار کریں اور نماز میں پابندی کریں۔ سونف، زیرہ سفید، اندر جو شیریں، کباب چینی، چھلکا اسپغول ہموزن کوٹ پیس کرا سے مستقل استعمال کریں۔ آدھا چمچ دن میں چار بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔

نوجوان نسل کے روگ

سوال: محترم و مکرم حکیم طارق محمود چغتائی صاحب السلام علیکم ورحمۃ اللہ محترم! میں ایک غیر شادی شدہ شخص ہوں۔ میری عمر 24 سال ہے۔ آپ کی کتاب ''نوجوانوں کے جنسی مسائل، علاج نبویؐ اور جدید سائنس'' پڑھی۔ یقین کیجئے رونا بھی آیا اور حوصلہ افزائی بھی ہوئی۔ اللہ تعالیٰ آپ کے علم و عمل میں برکت عطا فرمائے۔ آمین! صورت احوال یوں ہے کہ میں اپنا سب کچھ گنوا چکا ہوں، صبح پاخانہ کرتے وقت قطرے، سستی، کاہلی، چڑچڑا پن، غصہ وغیرہ۔ کافی عرصہ سے بُرے کاموں میں مبتلا تھا۔ جسمانی طور پر بھی میں بہت کمزور ہوں، احتلام بھی ایک ماہ میں چار، پانچ بار ہوجاتا ہے اور زیادہ تر بغیر خواب کے ہوتا ہے، ذرا سی تحریک پر ختم ہوجاتا ہے۔ قبض بھی رہتی ہے لیکن بہت سخت نہیں ہے، گال پچکے ہوئے ہیں، شادی سے خوف آتا ہے۔ والدین کا اکلوتا بیٹا اور غریب ہوں۔ بہرحال آپ کے نسخہ جات میں سے نسخہ نمبر 10 ''سفوف رسائن'' میں کوٹ کر اس میں شکر ملا کر استعمال کررہا ہوں۔ دیکھتے ہیں کیا رزلٹ نکلتا ہے؟ دیسی کھانڈ مجھے نہیں ملی۔ آپ سے اگر ادویات منگوانی ہوں تو کیسے بذریعہ ڈاک منگوائی جاسکتی ہیں؟ نیز میری کیفیات کے لحاظ سے مکمل نسخہ کتنے روپے کا ہوگا؟ پہلے آپ مجھے تھوڑا گائیڈ کریں، پھر دوبارہ رابطہ

کر کے ادویات منگواؤں گا۔ضرور جواب دیجیے گا۔(ش۔ع، آزاد کشمیر)

جواب: آپ مستقل مزاجی سے یہ نسخہ استعمال کریں۔ جوارش شاہی، خمیرہ گاؤزبان سادہ، دونوں میں سے ایک ایک چمچ دن میں 4 بار دودھ پتلے کے ہمراہ 2 ماہ لیں۔

احتلام کی کثرت

سوال: میری عمر 24 برس ہے، الحمد للہ صحت مند ہوں لیکن کثرتِ احتلام کی شکایت کئی سال سے ہے۔علاج کے لیے معالج کے پاس جاتے ہوئے شرماتا ہوں۔برائے مہربانی کوئی مفید نسخہ تحریر فرما دیجیے تاکہ مجھ جیسے ہزاروں نوجوانوں کا بھلا ہو جائے۔

(محمد لطیف، ہارون آباد)

جواب: اگر نماز ادا نہ کرتے ہوں تو اس کی پانچ وقت کی پابندی کریں۔کم از کم رات کو تو نماز پڑھ ہی لیا کیجیے۔اس سے ذہنی سکون حاصل ہو گا اور قلب کو راحت ملے گی۔ یہ سکون اور راحت آپ کو احتلام سے نجات دلائے گا۔میں اس کے لیے آپ کو کوئی دوا کھانے کا مشورہ نہیں دوں گا۔اگر آپ دن کو کھانا کھاتے ہیں تو رات کا کھانا کم سے کم کر دیں۔اس سے بھی احتلام رک جائے گا۔ویسے مہینے میں 1۔2 بار احتلام ہونا مرض کی تعریف میں نہیں آتا ہے۔

جریان، کمزوری

سوال: جس مسئلہ کا میں شکار ہوں آج کل کے بہت سے نوجوان بھی اس مرض مبتلا ہیں۔میری عمر 18 سال ہے، میرا مسئلہ ہے کہ مجھے بری صحبت میں رہ کر بری عادات پڑ گئیں جن کی وجہ سے میں کمزوری اور دبلے پن کا شکار ہو گیا ہوں۔اکثر جب میں بڑا پیشاب کرتا ہوں تو جریان کے قطرے آتے ہیں، کبھی کبھار بدخوابی ہوتی ہے۔بری عادات کو چھوڑے ہوئے تقریباً دو ماہ سے زیادہ ہو چکے ہیں مگر مسئلہ وہی کا وہی ہے۔ مجھے غصہ بھی بہت آتا ہے، میں چڑچڑے پن کا شکار اور حافظہ بھی کمزور ہے۔براہ کرم کوئی طبی مشورہ ضرور دیں یا پھر کسی دوائی کا نام تجویز کر دیں۔ہو سکتا ہے کہ میرے خط

سے دوسرے نوجوانوں کے مسائل بھی حل ہوجائیں۔ میں پہلی بار اور اتنی دور سے خط لکھ رہا ہوں۔ امید ہے میرا خط ضرور شامل کیا جائے گا۔ جواب کا منتظر رہوں گا۔

(شعیب حسن، مظفرگڑھ)

جواب: کشتہ قلعی بھنگ والا اصلی عمدہ ایک رتی، دو اونس گائے کے خالص تازہ مکھن میں رکھ کر صبح نہار منہ کھائیں۔ لبوب بارد چھ گرام شام عصر کے وقت خالی پیٹ کھا کر آدھا لیٹر دودھ پی لیں۔ غذا خالص دیسی گھی میں پکا کر کھائیں۔ اللہ کے راستے میں کچھ وقت لگائیں اس سے نفسیاتی علاج ہوجائے گا، ماحول بدلے گا، مقام و ہوا بدل جائے گی، جلد شفاء یاب ہوجائینگے۔ بیس دن کے بعد دوبارہ اپنی کیفیت لکھیں۔ بادام اور کشمش کھا سکتے ہیں۔

جریان کی شکایت رہتی ہے

سوال: میری عمر 24 سال ہے' میرا رنگ پہلے سرخ وسفید تھا جواب زرد ہوگیا ہے آنکھ کے گرد حلقے ہیں اور سارے جسم کی ہڈیاں نمایاں ہونا شروع ہوگئی ہیں' خاص کر کلائیاں تو بچوں جیسی ہیں۔ ایم بی اے کا سٹوڈنٹ ہوں مگر دیکھنے میں میٹرک کا لگتا ہوں۔ تین چار سال پہلے میرا پیٹ خراب ہوا تھا موشن آنا شروع ہوئے دن میں تین چار موشن اور کھانے کے فوراً بعد تو ضرور آتے تھے۔ بنیادی مسئلہ پیشاب کے بعد سفید قطرات کا آنا ہے' سردیوں میں ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں اور گرمیوں میں پیشاب جلن کے ساتھ آتا ہے۔ حالانکہ تمام گرم اشیاء سے پرہیز کرتا ہوں۔ **(ربانی، فیصل آباد)**

جواب: جس دوا سے فائدہ محسوس ہوا سے مستقل شفایابی تک استعمال کرتے رہنا چاہیے' آپ کو جس علاج سے فائدہ ہوا اس سے اگر کوئی نقصان نہ ہو تو دوبارہ کر کے دیکھیں، انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

رات کو ناپاک ہوجاتا ہوں

سوال: میری عمر 20 سال ہے اور میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے ایک ماہ میں کم از کم تین بار

احتلام ہوتا ہے اور بعض اوقات تو ایک ماہ میں پانچ چھ بار بھی ہوجاتا ہے میں نے ایک حکیم صاحب سے ملاقات کی تو انہوں نے بتایا کہ تمہارے معدے میں گرمی ہے پھر میں نے ان سے ایک ماہ دوائی کھائی تو ایک ماہ احتلام نہیں ہوا اس کے بعد دوائی چھوڑی تو پھر یہی صورت حال ہے۔ مہربانی فرما کر مفید طبی مشورہ احتیاطی تدابیر اور غذا کا شیڈول تجویز فرمادیں۔ **(محمد عبدالباسط فاروقی، بھکر)**

جواب: آپ صبح کی سیر کو اپنا معمول بنالیں اور نماز کی پابندی لازمی کریں اور اپنی سوچوں کو مثبت رکھیں۔ گرم اور بادی اشیاء سے پرہیز کریں۔

جب سے بالغ ہوا ہوں

سوال: میری عمر 25 سال ہے' جب سے میں بالغ ہوا ہوں' بدخوابی کا مسئلہ ہے' قبض نہیں ہوتی' بدخوابی کی وجہ سے جاگتا ہوں تو تلوے جلتے ہیں' میں اپنے اس مسئلے کی وجہ سے زندگی میں کبھی پیٹھ کے بل سو کر نیند نہیں لے سکا۔ **(مبین احمد، دبئی)**

جواب: یہ مسئلہ حرام مغز سے متعلق معلوم ہوتا ہے، کمر کی مختلف ورزشیں کریں۔ سبزیاں' تازہ پھل' چاول' دودھ وغیرہ سے پرہیز کریں، سرد چیزیں نہ کھائیں۔ بہت عمدہ قسم کا اصلی عرق عنبر ایک اونس غذا کے بعد دن میں تین بار پئیں۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔

بچپن کی غلطی

سوال: میں شادی شدہ ہوں، بچپن کی غلطیوں کی وجہ سے اپنی طاقت کھو چکا ہوں، میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری خواہش بہت جلدی پوری ہوجاتی ہے، اس وجہ سے میں نفسیاتی مریض بن چکا ہوں، شادی کے ایک ماہ بعد تک میں بالکل ٹھیک تھا لیکن اس کے بعد یہ کمزوری شروع ہوگئی ہے۔ **(بشیر بٹ، راولپنڈی)**

جواب: اس مسئلے میں اصل بنیاد دماغ ہے، دماغ کا کنٹرول ہی سب کچھ ہے، تازہ سبزیاں، تازہ پھل اور اگر کولیسٹرول نہ ہو تو خالص عمدہ مکھن، دیسی گھی کسٹرڈ، فرنی،

ربڑی، رس ملائی، رس گلہ، تازہ پنیر اور پھلوں کے خالص جوس مفید ہیں۔ قبض ہو تو گلقند سونف، اسپغول اور ساتھ ہاضم خاص لینی چاہئے۔ گوشت، انڈہ، مرغی، مرچ مصالحے، مچھلی، کھٹائی، تمام جنسی افعال وخیالات سے مکمل پرہیز بھی مکمل فائدہ ہونے تک ضروری ہے۔ کھیل کود، چہل قدمی، تبدیلی آب و ہوا، نیک ماحول بھی ضروری ہے۔ ہاضمے کا خیال رکھنا چاہیے، خون میں گرمی محسوس ہوتی ہو تو عرق گلاب خالص میں خالص شربت گلاب ملا کر برف سے ٹھنڈا کر کے پی سکتے ہیں۔ گنا، گنڈیری بھی مفید ہے، کیلا اور گرما، ناشپاتی، تربوز، سردا، غذا کے بعد بدل بدل کر کھا سکتے ہیں۔ اگر دل کی کمزوری سے یہ شکایت ہو جیسے بعض اصحاب میں دل زیادہ دھڑکنے کی شکایت ہوتی ہے، غصہ میں یا جذباتی کیفیت میں دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور ساتھ بدن میں گرمی بھی ہو تو ایسے لوگوں کو شام کو عرق گاؤزبان دو چار اونس پینا چاہئے۔ دماغی کمزوری سے یہ شکایت ہو تو دفتر ماہنامہ عبقری سے روشن دماغ استعمال کریں اس کے ساتھ کچھ عرصہ اکسیر البدن مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔

مردانہ کمزوری ہے

سوال: محترم حکیم صاحب! مجھے مردانہ کمزوری ہے، بہت علاج کروائے مگر مرض ہے کہ ختم ہونے کا نام ہی نہیں لے رہا، ادویات کھاتا رہوں تو ٹھیک جیسے ہی چھوڑوں پھر وہی مسئلہ ہو جاتا ہے۔ **(محمد عاطف، شاہدرہ)**

جواب: سب سے پہلے تو آپ اپنے آپ کو آرام دیں اور اتنا پریشان نہ ہوں۔ آپ مستقل مزاجی سے علاج کرائیں ٹھیک ہو جائیں گے۔ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ نسخہ ھوالشافی: مغز املی کلاں، ستاور، بیج بند سرخ، تالمکھانہ، اندرجو شیریں، بدھارا، تخم لاجونتی، اسگندھ، بہمن سفید، مصری ان تمام دس چیزوں کو ہم وزن لے کر پیس کر کسی جار میں محفوظ رکھیں۔ اس دوا کا ایک چمچ چائے والا صبح وشام پانی سے کھالیا کریں۔ صبح دس بجے اور رات کو معجون مرادا ایک چمچ چائے والا اور حب جالینوس دو گولی دودھ سے

کھالیا کریں۔ خوش رہنے کی کوشش کریں۔ صبح کی سیر ضرور کریں، ورزش کی عادت اپنائیں، جسم اور ٹانگوں کی روغن زیتون سے مالش کیا کریں۔

جوانی کی دھن

سوال: میں ایف اے کا طالب علم ہوں، بچپن کے بُرے کاموں کی وجہ سے بہت کمزور ہوگیا ہوں، بُرے دوستوں کی صحبت میں بیٹھ کر گندی فلمیں دیکھنا شروع کردی تھیں اس وقت میری عمر تقریباً چودہ سال ہوگی۔ میں جوانی کی دھن میں بُرے کام کرتا رہا، اب میں اس منزل پر پہنچ چکا ہوں جہاں آدمی پچھتاتا ہے۔ **(ب۔ا، گجرات)**

جواب: آپ کا مرض یہ سرگرمیاں ہیں، یہ چھوٹ جائیں، نیک صحبت اختیار کرلیں، وہم میں نہ پڑیں، غذا کی طرف توجہ دیں، دواؤں سے دور رہیں۔

شاید شفاء میرے نصیب میں نہیں

سوال: آج سے پندرہ ماہ پہلے مجھے ڈاکٹروں نے آتشک بتائی تھی جس کا میں نے آج تک علاج جاری رکھا ہوا ہے لیکن شاید شفاء میرے نصیب میں نہیں ہے کیونکہ پندرہ ماہ تک علاج کروانے کے باوجود رپورٹ پوزیٹو ہے۔ **(علی، سکھر)**

جواب: کسی پڑھے لکھے مقامی طبیب سے روبرو مشورہ کریں خیال رہے کہ اشتہاری معالجوں کے پاس نہ جائیں۔

عورتوں کی مخصوص بیماریاں

سیلان الرحم

سوال: سیلان الرحم کیا ہے؟ مغربی معالج اینٹی بایوٹک دوائیں دیتے ہیں۔ ان سے تکلیف کم ہوتی ہے تو دوسری پیچیدگیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔ اس کے تدارک اور انسداد کی کیا تدابیر ہیں؟ **(ریحانہ شمسی، لاہور)**

جواب: اینٹی بایوٹکس کا استعمال ہمارے ملک میں احتیاط کے ساتھ نہیں ہو رہا ہے۔

بلا شبہ طب مغربی کی یہ ایک اچھی ایجاد و اختراع ہے، مگر اس کا غلط استعمال انتہائی سنگین مسائلِ صحت پیدا کر رہا ہے، ضرورت ہے کہ ماہرین اینٹی بایوٹیکس کے استعمال میں احتیاط و توازن کا مظاہرہ کریں۔ سیلان الرحم کے متعدد اسباب ہیں جب تک صحیح سبب ہاتھ نہ آجائے بغیر غور و فکر اینٹی بایوٹیکس دینے سے کوئی نتیجہ برآمد نہیں ہو سکتا۔ سیلان الرحم کی اکثر کیفیات میں بے اعتدالی کو دخل ہوتا ہے اور ہیجان بھی اس کا سبب ہوتا ہے۔ جس کے ذرائع ہمارے ماحول میں بکثرت ہیں۔ غلط فلمیں، ڈائجسٹوں کے مضامین وغیرہ ایسے مسائل پیدا کر رہے ہیں۔ عام صحت کی خرابی اور صفائی سے غفلت وغیرہ بھی سیلان الرحم کے اسباب ہیں اگر صحت کا خیال رکھا جائے تو سیلان الرحم کا اکثر حالات میں سدباب ہو جاتا ہے۔

سفید پلو کی شکایت ہے

سوال: پانچ بچوں کی ماں ہوں، گزشتہ ایک سال سے سفید پلو کی شکایت میں مبتلا ہوں، سپاری پاک بھی کھا چکی ہوں۔ لیڈی ڈاکٹر نے ورم بتایا ہے اور مقوی دوائیں دی ہیں جن سے کچھ فائدہ ضرور ہوا ہے لیکن مرض گیا نہیں، حرارت رہتی تھی وہ اب نہیں ہے اب ڈاکٹر بجلی کے علاج کے مشورہ دے رہی ہے۔ علاج سے مطلع فرمائیں تو کرم ہوگا۔

(بیگم ظہور، لاڑکانہ)

جواب: بلا شبہ سفید پلو کی تکلیف رحم کے ورم کی وجہ سے لگتی ہے اور اس کا مناسب علاج کرانا چاہیے۔ مکوہ خشک ٦ گرام، اسگند ناگوری ٦ گرام اور عشبہ ٦ گرام رات گرم پانی میں بھگو دیجیے۔ صبح ذرا سا جوش دیکر چھان کر پی لیجیے۔ 20-15 دن ایسا کرنے سے فائدہ ہوگا۔

سیلان الرحم کی تکلیف

سوال: محترم حکیم صاحب! مجھے سیلان الرحم کی تکلیف ہے، پانی جیسا دقیق مادہ ہر وقت خارج ہوتا رہتا ہے، جس کی وجہ سے میں بہت کمزور ہوگئی ہوں بدن ہڈیوں

کا ڈھانچہ بن کر رہ گیا ہے' کوئی خاص الخاص نسخہ بتائیں۔ (**پوشیدہ**)

جواب: مازو' مائیں' پھٹکڑی اور کتھہ ہم وزن ملالیں اور تمام ادویہ کو باریک پیس لیں 4,4 رتی صبح و شام نہار منہ دودھ سے لیں' بے حد مفید ہے۔

ماہواری میں خرابی

سوال: میری عمر 24 سال ہے، مجھے ماہواری 14 سال کی عمر میں شروع ہوئی۔ پہلے پہل باقاعدگی کے ساتھ آتے تھے پھر دو یا تین ماہ بعد آنے لگے۔ کبھی چار اور کبھی چھ ماہ بعد آنے لگے۔ میں نے ڈاکٹری کورس بھی کیے جو تین ماہ کے تھے۔ ایک سال تک انگریزی دوائی کھائی مگر اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ جب تک دوائی کھاتی تھی ماہواری آتی تھی۔ بعد میں حکیم کی دوائی بھی ایک سال تک کھائی مگر اس سے بھی ماہواری ٹھیک نہیں ہوئی۔ اب سال بھر سے کوئی دوائی نہیں کھائی۔ گھریلو ٹوٹکے کیے تھے جس سے سال میں تین چار بار آتے تھے اب چار ماہ سے نہیں آئے۔ پیٹ کافی بڑھ گیا ہے' کمر میں درد رہتا ہے، لیکوریا نہیں ہے۔ پہلے خشک سپاری بھی بہت کھاتی تھی۔ کوئی مستقل علاج بتادیں جس سے فائدہ ہوجائے۔ (**آسیہ، کراچی**)

جواب: ریوند عصارہ' مصبر' منقیٰ' سقمونیا نمبر 1۔ چاروں کو کوٹ پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح و شام نیم گرم دودھ کے ہمراہ۔ اگر پاخانے پتلے ہوں تو گھبرائیں نہیں۔ جس نے بھی مستقل دو ماہ استعمال کیا ہے' انشاء اللہ فائدہ ہوا ہے۔

ماہواری کا مسئلہ

سوال: مجھے ماہواری کا مسئلہ درپیش ہے گزشتہ آٹھ سال سے اس مسئلہ سے دو چار ہوں ہر ماہ کبھی آٹھ اور کبھی پندرہ دن بعد ماہواری آتی ہے درد نہیں ہوتا ہے اور کبھی آٹھ دن کبھی دس دن ٹھیک رہتی ہوں۔ عمر چوالیس برس ہے، شادی شدہ ہوں، تین بچے ہیں، چھوٹے کی عمر پندرہ برس ہے۔ ٹھنڈی چیزیں نہیں کھا سکتی کیونکہ سردی زیادہ لگتی ہے۔ (**ناہید، حیدرآباد**)

جواب:۔ معلوم ہوتا ہے اندرونی زخم ہے آپ کسی اچھی تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر کو دکھائیں اور تشخیص سے ہمیں بھی مطلع کریں الٹراساؤنڈ رپورٹ کی فوٹو کاپی بھجوائیں۔

ماہانہ ایام کا بند ہو جانا

سوال: حکیم صاحب گزشتہ 7,8 ماہ سے ایام بالکل بند ہو گئے ہیں اگر کبھی کبھی آتے بھی ہیں تو نہایت تکلیف سے، جسم ٹوٹتا ہے، کمر اور پیٹرو میں درد اور بے چینی ہوتی ہے، خون کا رنگ بالکل سیاہ ہوتا ہے۔ اسی دوران دل گھبراتا ہے کوئی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا لیکن کیا کریں گھر کا کام کرنا پڑتا ہے۔ ڈاکٹری ادویات استعمال کیں لیکن فائدہ نہیں ہوا جبکہ گھبراہٹ زیادہ ہو گئی ہے۔ اس سلسلے میں آپ مدد فرمائیں اور کوئی آسان سی ترکیب یا آسان نسخہ ہو جس سے تمام تکالیف ختم ہو جائیں۔

(مہوش فراز، اسلام آباد)

جواب: اس مرض کی وجہ دراصل خواتین کی غذائی بدپرہیزی اور سستی ہے۔ غذائی بدپرہیزی میں ایسی غذاؤں کا مستقل استعمال جس سے موٹاپا اور چربی پیدا ہو اور پھر اس پر مزید ظلم یہ کہ محنت اور مشقت کے کاموں میں خواتین بہت پیچھے ہیں بلکہ جتنی محنت کر رہی ہیں اسی کو بہت سمجھتی ہیں حالانکہ یہ کچھ بھی نہیں ہے۔ پہلے دور کی سادہ غذائیں اور پرمشقت زندگی اور آج کے دور کی مرغن اور مصالحہ دار غذائیں اور آسودہ پرآسائش زندگی میں بہت فرق آیا ہے اور یہ بہت نقصان دہ ہے اسی لئے خواتین پہلے اپنے اس مسئلے کی طرف توجہ کریں پھر کہیں مسئلہ حل ہوگا۔ ایک اہم بات جو کہ خواتین کے مزاج میں بہت زیادہ ہے کہ ان کے مزاج میں جلد بازی بہت ہے۔ یہ علاج اور دوا لینے میں بہت جلد باز اور پھر اسے فوراً چھوڑ دینے میں بھی جلد باز، اگر یہ کوئی بھی دوا مستقل مزاجی سے لیں تو یقیناً مستقل فائدہ ہوگا۔ اس سلسلے میں ایک نسخہ پیش خدمت ہے، توجہ سے استعمال کریں۔

ھوالشافی: نوشادر، ریوند خطائی، سونف، شورہ قلمی ہر ایک ہم وزن کوٹ پیس کر ایک

چوتھائی چھوٹا چمچ نیم گرم پانی یا گرم دودھ کے ہمراہ دن میں 3 یا 4 بار ایک ہفتہ استعمال کریں اگر مرض پرانا ہو تو ایک ماہ مستقل استعمال کریں۔ کھٹی، ٹھنڈی، بادی چیزوں سے مستقل پرہیز کریں۔

میری پریشانی

سوال: تقریباً چار سال قبل جب میری عمر سولہ سال تھی مجھے تین ماہ تک ماہانہ ایام نہیں آئے۔ اس وقت مجھے اس بات کا علم نہیں تھا کہ یہ کیا مرض ہے۔ تین ماہ بعد میری طبیعت خود بخود ٹھیک ہو گئی لیکن مجھے ماہانہ ایام دس دن تک آنا شروع ہو گئے اس دوران مجھے قبض کی شکایت بہت زیادہ رہنے لگی۔ ماہانہ ایام سے فارغ ہونے کے بعد تقریباً آٹھ دن تک پانی آتا رہتا ہے۔ **(غزل، سیالکوٹ)**

جواب: معجون سپاری پاک چھ گرام صبح دودھ سے کھائیں۔ گوشت روٹی کھائیں۔ ایک ماہ کے بعد خط کے ذریعے دوبارہ اپنی کیفیت لکھیں۔

ایام کی بے قاعدگی

سوال: عمر 20 سال ہے شروع میں ایام ٹھیک آئے پھر آہستہ آہستہ کم ہو گئے اور دوبارہ نہیں آئے۔ ڈاکٹر نے دوائی دی، ہارمونز کی گولیاں کھاؤں تو ایام آجاتے ہیں اور نہ کھاؤں تو نہیں آتے۔ پھر میں نے ایک ڈاکٹر کے مشورے سے یہ گولیاں بالکل چھوڑیں تو ایام بالکل بند ہو گئے۔ ایک لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کیا تو اس نے کہا کہ یہ ہارمونز کی گولیوں کا ری ایکشن ہوا ہے۔ **(علیشا، لاہور)**

جواب: ایام کیلئے آپ عبقری کا پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ انشاءاللہ آپ کے تمام پوشیدہ امراض ختم ہو جائیں گے۔ غذائی ہدایات پر بھی عمل ضروری ہے، دودھ اور چاول کا استعمال نہ کریں۔

نظام ایام خراب

سوال: عرصہ ایک سال سے نظام ایام خراب ہے۔ ڈاکٹر صاحبہ بارہ گولیاں روز

کھانے کو کہتی ہیں۔ پانی کی شکایت نہیں ہے اور نہ ہی کوئی اور قابل ذکر شکایت ہے۔
کیا اس مسئلے کو ایسے ہی چھوڑ دیا جائے یا علاج ضروری ہے؟ **(حنا ناز، راولپنڈی)**
جواب: ایک گلاس انار کا خالص جوس روزانہ پئیں' جس قدر ہو سکے دیسی آم کھائیں۔ بادام' کشمش' خالص شہد' بکرے کا عمدہ گوشت' پرند چرند خالص دیسی گھی میں بھون کر روٹی سے کھائیں۔

بھاری پن

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ ایام کی آمد سے پہلے میرا بدن بھاری محسوس ہونے لگتا ہے۔ یہ سلسلہ بڑھتا ہے تو کپڑے بھی تنگ محسوس ہونے لگتے ہیں اور غنودگی طاری رہنے لگتی ہے۔ ایام وقت پر نہ آئیں تو تکلیف بڑھ جاتی ہے، پیشاب بھی مقدار میں بہت کم آتا ہے۔ **(عابدہ، پشاور)**
جواب: جوہر شفاء مدینہ صبح وشام کھائیں۔ غذا میں کدو' توری' لوکی' مولی' شلجم' گاجر' کھیرا پکا ہوا روٹی سے کھائیں۔ دوا ایام کے دوران نہ کھائیں، آرام کیا کریں۔

درد ایام

سوال: چار سال سے ایام میں شدید تکلیف کی شکایت ہے جو اتنی شدید ہوتی ہے کہ اس کی وجہ سے الٹیاں آنے لگتی ہیں۔ ڈاکٹر انجکشن لگاتے ہیں' گولیاں کھلاتے ہیں مگر مجھے جب تک دو انجکشن نہیں لگتے آرام نہیں آتا' انجکشن کی وجہ سے میری نظر بری طرح متاثر ہوتی ہے' میری عمر 20 سال ہے اور ابھی شادی نہیں ہوئی۔ یہ انجکشن مضر ہیں آنیوالی زندگی کیلئے ٹھیک نہیں اس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔
(شازیہ، بھگوال)
جواب: آپ ''پوشیدہ کورس'' کچھ عرصہ استعمال کریں اور ٹیسو کے پھول پانی میں جوش دیکر نیم گرم رہنے پر اس میں بیٹھا کریں (ایام کے دوران ٹیسو کے پانی میں نہ بیٹھیں) اکڑوں نہ بیٹھیں' وزن نہ اٹھائیں' ورزش نہ کریں۔

گود خالی ہے

سوال: اٹھتے بیٹھتے پیروں میں درد ہوتا ہے' ایام میں سخت تکلیف اور رک رک کر درد سے آتے ہیں' کبھی جمے سیاہ خون کے لوتھڑے آتے ہیں۔ صحت روز بروز گرتی جا رہی ہے، آٹھ سال شادی کو ہو گئے ہیں اب تک گود خالی ہے۔ مگر علاج سے فائدہ نہیں ہوتا' سخت پریشان ہوں، اب تو چہرہ پر بھی ورم آجاتا ہے۔ صبح اٹھتی ہوں تو چہرہ بہت بھاری ہوتا ہے پھر جوں جوں دن چڑھتا ہے ورم کم ہو جاتا ہے۔ یہ مرض دواؤں سے ہوا ہے، ہاتھ پاؤں بھی بہت جلتے ہیں، زبان پر کانٹے پڑتے ہیں۔ علاج تجویز کر دیں۔

(ش۔ب، اوکاڑہ)

جواب: معجون دبید الورد پانچ گرام صبح کھائیں' اوپر عرق مروقین ایک کپ پئیں۔ غذا کے بعد دوپہر رات کو ایک ایک گولی حب کبد نوشادری کھا لیں۔ غذا میں سبزیاں زیتون کے تیل میں پکا کر روٹی سے کھائیں۔ عمدہ قسم کے انگور غذا کے بعد دونوں وقت کھائیں، آرام کریں اور مستقل مکمل پرہیز بھی ضروری ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ اس مرض میں شدید دماغی کمزوری ہو جاتی ہے، خون کم ہو جاتا ہے۔ دماغ میں خون کی سپلائی پہلے کی طرح نہیں رہتی اس لیے ایسے تمام مشاغل و مصروفیات جن سے دماغ کمزور ہوتا ہے ترک کر دینا چاہئیں اور کبھی کبھی عمدہ قسم کا خمیرہ ورقوں والا ایک تولہ صبح نہار منہ کھانا چاہیے۔ اس سے دماغ اور دل کو طاقت ملتی ہے۔

ایام کا مسئلہ

سوال: میری عمر ستائیس برس ہے شادی شدہ ہوں۔ دو بچے ہیں اب کچھ عرصہ سے ایام صحیح طریقہ سے نہیں آتے ایک دو دن آتے ہیں پھر بند ہو جاتے ہیں۔ اس دوران درد بہت ہوتی ہے۔ براہ مہربانی کوئی مفید نسخہ بتا دیں۔

جواب: برگ گاؤزبان' سونف، تخم خربوزہ، تخم خرطم سب اشیاء ایک چھٹانک لے کر سب دواؤں کو ایک کلو پانی میں جوش دے کر چھان کر چینی ملا کر صبح رات کو پئیں۔

ماہانہ نظام کی خرابی

سوال: میری عمر انیس سال ہے غیر شادی شدہ ہوں۔ میرے ماہانہ نظام میں خرابی ہے۔ کبھی ایک ماہ بعد تو کبھی ڈیڑھ ماہ بعد آتے ہیں، ایک بار تو پورے دو ماہ بعد ایام ہوئے اور کمر میں شدید درد ہوا، چند ماہ پہلے ایام کے دوران مجھے جسم میں شدید گرمی محسوس ہوئی جیسے جسم میں آگ رکھی ہو اور پاؤں میں جلن کی وجہ سے خارش شروع ہوگئی۔ مہندی لگانے سے میرے پیروں کو سکون ملا۔ گزشتہ چار سال سے اس مسئلے اور سخت اذیت کا شکار رہوں۔ (نبیلہ، شاہکوٹ)

جواب: ایک چمچ شربت بزوری معتدل ہلکے نیم گرم پانی میں ملا کر صبح و شام پئیں گوشت' مرغی' مچھلی' انڈے سے پرہیز کریں، غذا کے بعد خربوزہ یا پپیتا کھائیں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

پوشیدہ امراض

سوال: میری عمر 21 سال ہے' میرا مسئلہ ہے کہ عرصہ تین سال سے ماہواری بے قاعدہ ہوگئی ہے' وقت پر نہیں آتی۔ آئے تو درد کے ساتھ اور کم آتی ہے۔ اس وجہ سے میرا جسم پھول رہا ہے براہ مہربانی! مجھے اس کیلئے کوئی نسخہ تجویز کردیں۔ (ش۔ن، لاہور)

جواب: محترمہ! عام طور پر اس کا سبب نسوانی ہارمونز کے توازن کی خرابی' ذہنی دباؤ' ڈائٹنگ' رحم میں خرابیاں' ماہواری کے دوران زیادہ ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا' خون کی کمی ہونا ہے۔ آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ صبح و شام معجون دبید الورد ایک چمچ چائے والا' عرق مکو اور عرق بادیان نصف کپ کے ہمراہ صبح' دوپہر شام کھانے کے بعد' جوارش کمونی ایک چمچ چائے والا' حب کبد نوشادری دو گولی ہمراہ پانی صبح و شام' شربت فولاد دو چمچ چائے والے دودھ میں ملا کر پی لیا کریں۔ کریں۔

نذرانہ اعمال

سوال: حضرت حکیم صاحب! السلام علیکم کے بعد عرض ہے کہ میری شادی کو چھ سال

ہو گئے ہیں اور چار سال کے دوران تین اور چھ ماہ کے چھ حمل ضائع ہوئے ہیں۔ ڈاکٹر مجھے شوگر کی وجہ بتاتے ہیں لیکن ہم ہر طرف مایوس ہو کر آپ کی خدمت سے وابستہ ہیں۔ حکیم صاحب بیماری بہت بڑھ چکی ہے اور ہم دونوں میاں بیوی بہت پریشان ہیں آپ دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ اب ہمیں مایوس نہ کرے۔ آپ کے پاس بڑی امید لیکر آئے ہیں میری طرف سے آپ کو عطیہ پڑھائی درود شریف پانچ ہزار اور دس پارہ قرآن پاک نذرانہ ہیں۔ نیز میرے ساتھ ایک سایہ بھی ہے میں اکثر دیکھتی ہوں کہ میرے شوہر کے روپ میں آکر ان کے جیسی آواز نکالتا ہے۔ اس سایہ کا بھی علاج کریں لیکن جب میں آپکی پڑھائی پڑھتی ہوں اس وقت سے یہ کم ہو رہا ہے۔ مہربانی ہوگی آپ میرا مکمل علاج کریں ہمت نہیں ہے اور جان بھی ختم ہوگئی ہے بچے ضائع ہو رہے ہیں۔ (ن۔م۔ بانو، لاہور)

جواب: آپ مستقل طور پر معجون حمل عنبری استعمال کریں اور جو دوائی دی ہے اسی کو مستقل کھائیں مزید روحانی کیفیات کے لئے روحانی صفحہ میں علیحدہ خط لکھیں۔

مرنے والی بچی کی ٹانگیں نیلی ہوگئی تھیں

سوال: میری عمر 33 سال ہے شادی کو ساڑھے نو برس ہو چکے ہیں۔ ایک بچی کی ماں ہوں جس کی عمر سات سال ہے۔ اس کے بعد ایک بچی پیدا ہوئی تھی جو پیدائش کے چند گھنٹے بعد فوت ہوگئی، اس کے بعد تین حمل ہوئے جو دو ماہ کے وقفے کے بعد ضائع ہوجاتے تھے۔ پھر ایک حمل چھ ماہ مکمل ہونے پر ضائع ہوا۔ وہ جنس کے اعتبار سے بیٹا تھا جو پیٹ کے اندر ہی مر گیا اس کے بعد پھر حمل ہوا جو ابھی بیس دن پہلے ضائع ہوا ہے۔ اس بار اڑھائی ماہ سے کچھ زیادہ دن گزرے تھے۔ (نوٹ) مرنے والی بچی کی ٹانگیں نیلی ہوگئی تھیں۔ حمل ضائع کچھ اس طریقے سے ہوئے ہیں کہ چند دن داغ لگتا ہے پھر بچہ اندر سوکھ جاتا ہے اور اس کی نشوونما نہیں ہوتی اور ڈاکٹر Dnc کر دیتی ہے۔ بہت علاج کروائے ہیں لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ کافی ٹیسٹ

بھی کروائے ہیں وہ بھی سب ٹھیک ہیں میڈیکل کوئی پرابلم نہیں ہے۔ جس وقت چھ ماہ کا حمل ضائع ہوا تھا اس وقت ایک حکیم صاحب کا علاج کروا رہی تھی۔ روحانی علاج بھی کروائے ہیں کوئی جادو کوئی آسیب کوئی اٹھرا کہتا ہے۔ آپ کے پاس کوئی حل ہے تو بتائیں؟ میں بے حد پریشان ہوں اس بار تو ساتھ رسولی بھی بننا شروع ہو گئی ہے۔ اس کا بھی کوئی علاج لکھ دیں۔ مجھے لیکوریا ہے جو شادی سے کافی عرصہ پہلے کا تھا۔ شادی ماہواری شروع ہونے سے بھی پہلے کی ہے کبھی وہ پتلا ہو جاتا ہے کبھی وہ جما جما اور کبھی کچے انڈے کی سفیدی جیسا آج کل تو پانی کی طرح رہا ہے۔ **(بیگم احمد سعید انور)**

جواب: آپ بہن اللہ تعالیٰ سے نہایت پر امید رہیں اللہ تعالیٰ آپ کو ضرور اولاد دے گا۔ سورۃ بقرہ مکمل روزانہ ایک بار 21 دن پڑھیں جس جس نے اولاد کیلئے پڑھا ہے اللہ تعالیٰ نے خزانہ غیب سے اولاد عطا فرمائی ہے اور ساتھ حفاظت بھی فرمائی ہے۔ روزانہ پیٹ پر ''یا متین'' ستر دفعہ انگلی سے دائرہ بناتے ہوئے پڑھیں آخر میں پھونک مار دیں۔ سپاری پاک حب اٹھرا معجون معین حمل طریقہ استعمال اوپر لکھا ہوا ہو گا کسی اچھے دواخانے سے لے کر استعمال کریں۔

ڈاکٹروں کو بہت دکھایا

سوال: میری شادی کو آٹھ سال ہو گئے۔ ایک بیٹی ہے جو ساتویں سال میں ہے۔ اس کے بعد تین بار ابارشن ہوا جو ہر تیسرے ماہ کے اختتام پر ہو جاتا ہے۔ میں ایک سکول میں ٹیچر ہوں، سکول سے چھٹی لیکر بیڈ ریسٹ بھی کرتی ہوں۔ ڈاکٹروں کو بہت دکھایا، بہاولپور گائنی کا سپیشلسٹ ڈاکٹر تھا اس نے کہا کہ حمل ہوتا ہی کمزور ہے اس لئے ابارشن ہو جاتا ہے۔ میرے شوہر کے بھی ٹیسٹ کروائے کہتے ہیں جراثیم کمزور اور تعداد میں کم ہیں۔ میرے شوہر کو پیشاب جل کر آتا ہے، بہت دوائی لیتے ہیں کبھی رزلٹ کچھ اچھا ہو جاتا ہے کبھی پھر ویسے ہی ہو جاتا ہے لیکن مرد لوگ اپنا قصور کب

مانتے ہیں وہ تو کہتے ہیں تمہاری وجہ سے ابارشن ہو جاتا ہے۔(مریم بیٹی)
جواب: آپ نے اپنے مسائل لکھے ہیں اور پھر یہ بھی لکھا ہے کہ آپ دوانمول خزانے پڑھ رہی ہیں۔افسوس ہے کہ بے اعتمادی سے پڑھنا نہ پڑھنے کے برابر ہے۔اعتماد یقین اور یکسوئی لازماً شرط ہے۔سپاری پاک ایک چمچ صبح وشام دودھ نیم گرم کے ہمراہ چھ ماہ مستقل استعمال کریں۔عورتوں کے امراض میں لاجواب ہے۔

حمل اور سفر

سوال: میں تین بچوں کی ماں ہوں بچے نارمل انداز میں تولد ہوئے۔ مجھے اب سفر درپیش ہے لیکن میرے شوہر اور ساس چھٹے اور ساتویں مہینے میں میرے سفر کی مخالفت کر رہے ہیں۔میرے رفتار قلب اور بلڈ پریشر کچھ کم ہے۔(سعدیہ رفیق، لالہ موسیٰ)
جواب: اگر ماں کی صحت ٹھیک اور حمل میں کسی قسم کی کوئی خرابی مثلاً جریان خون کی شکایت نہ ہو تو سفر کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ویسے آج کل سفر انتہائی آرام دہ اور تیز رفتار ہیں۔اس سے بچے کو کسی نقصان کا احتمال نہیں ہوتا۔تاہم یہ ضروری ہے کہ آپ دورانِ سفر بھاری سامان اٹھانے سے بچیں۔ویسے یہ بات یاد رکھیے کہ حمل کے چوتھے، پانچویں اور چھٹے مہینے میں سفر زیادہ محفوظ رہتا ہے۔

Molar کا مرض

سوال: میرے مرض کا نام Molar ہے۔میری 16 دفعہ DNC ہو چکی ہے، 10 بار حمل ہوا اور تیسرا ماہ شروع ہوتے ہی بچے کی تخلیق کا عمل خراب ہو جاتا ہے اور بچے کی جگہ پر انگور نما چھوٹے چھوٹے دانے بننے شروع ہو جاتے ہیں جنہیں Molar کہتے ہیں، آخر کار صفائی کروانی پڑتی ہے۔بعض ڈاکٹر اس کا سبب کزن میرج قرار دیتے ہیں۔حمل کے دوران تمام علامتیں حاملہ خاتون جیسی ہوتی ہیں۔جب حمل ہوتا ہے تو طبیعت عجیب اچاٹ سی ہو جاتی ہے، ہر چیز سے بو آنے لگتی ہے۔دو ماہ رو رو اور تڑپ کر چارپائی پر گزارتی ہوں۔اندر جیسے آگ لگی ہوتی ہے اور جب DNC ہو جاتی ہے تو

سکون آجاتا ہے۔ اس کیلئے روحانی اور طبی کروا چکی ہوں۔ پاکستان کے چوٹی کے ڈاکٹروں سے مل چکی ہوں لیکن ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اس بیماری کا کوئی علاج نہیں آپ دوسری شادی کریں۔ اب پانچ سال سے حمل بند ہے۔ کوشش یہی ہے کہ حمل نہ ہو کیوں کہ زندگی برباد کرنے والی بات ہے۔ (ک۔م، ملتان)

جواب: بہن آپ کا مسئلہ یقیناً پیچیدہ اور مشکل ہے لیکن بہن لا علاج نہیں۔ آپ قطعی تسلی کریں اور یہ تسلی الفاظ کی نہیں دے رہا بلکہ اس نوعیت کے بے شمار مریض ملے اور اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے بالکل تندرست ہو گئے ہیں۔ لیکن شرط یہ ہے کہ یہ دوائی مستقل مزاج سے کھائیں۔ سپاری پاک کسی اچھے دواخانے کی ایک چمچہ چھوٹا صبح وشام نیم گرم دودھ کے ہمراہ کم از کم چھ ماہ استعمال کریں۔ بادی کھٹی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں اور زیادہ وزن اٹھانے، بڑی چھلانگ لگانے سے پرہیز کریں۔

حمل کی حفاظت

سوال: حمل کے دوران بچے سوکھ جاتے ہیں، ڈاکٹر کہتے ہیں ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔ اب تک دو حمل ضائع ہو چکے ہیں۔ خاوند کہتے ہیں اب جب تک نقص دور نہ ہو حمل نہیں ہونا چاہیے ورنہ پھر یہی مسئلہ ہو جائے گا اسکی حفاظت کیلئے کوئی نسخہ بتائیں۔
(م۔کوپن ہیگن، ڈنمارک)

جواب: آپ کے شوہر کا مسئلہ بالکل درست ہے پہلے اصل سبب اسقاط کو دور کرنا بہت ضروری ہے جب سبب دور ہو جائے تو حمل قرار پانے میں حرج نہیں، حمل کے دوران معجون حمل عنبری عومی خان والی صبح پانچ ماشہ روزانہ کھاتی رہیں ویسے ام الصبیان سے حفاظت اور نشوونما بھی انشاء اللہ ہوگی۔

حمل ساقط

سوال: محترم حکیم صاحب! میرا حمل تین بار ساقط ہو چکا ہے، میں انتہائی پریشان ہوں، اگر آپ کے پاس کوئی علاج ہے تو بتائیں۔ **(پوشیدہ)**

جواب: بہن! جس تکلیف کی آپ بات کرتی ہیں، اسے اٹھرا کہتے ہیں، اس صورتحال میں حمل ٹھہرنے سے ولادت تک صبح کے وقت دھنیا کے 21 ثابت دانے اور شام زیرہ سیاہ کی دو چٹکیاں ٹھنڈے پانی سے لے لیا کریں۔ انشاء اللہ اسقاط سے محفوظ رہیں گی۔

نسوانی حسن کا مسئلہ

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا بریسٹ سائز کم جس کی وجہ سے دوستوں اور کزنز کی تنقید کا نشانہ بنتی ہوں اس کے علاوہ میرا بایاں بریسٹ دائیں سے کچھ بڑا ہے آپ مجھے میرے مسئلے کا حل بتادیں۔ میری عمر 28 سال ہے اور میں غیر شادی شدہ ہوں۔
(ایک مریضہ، لاڑکانہ)

جواب: ناف میں صبح و شام کوئی بھی تیل روزانہ لگائیں۔ بریسٹ پر روزانہ زیتون کے تیل کی مالش کریں، آم بکثرت کھائیں۔ ہلدی اور سونف ہم وزن کوٹ پیس کر 1/2 چمچ صبح و شام 2 ماہ تک استعمال کریں۔

میری رنگت دودھ کی مانند سفید ہو

سوال: میرا مسئلہ نہایت سادہ ہے۔ عمر 15 سال ہے میں چاہتی ہوں کہ میرے بال ریشمی اور لمبے ہوں، میری رنگت دودھ کی مانند سفید ہو، میرا چہرہ صاف ہو، رخسار لال ہوں، ہونٹ لال ہوں، قد ایک دو انچ مزید بڑھ جائے، تو ند اور HIPS کم ہو جائیں، حلقے ختم ہو جائیں۔ یہاں میں یہ بات واضح کرتی چلوں کہ میں یہ سب اس لئے چاہتی ہوں کیونکہ میری کزن نے مجھے چیلنج کیا ہے کہ دو مہینے بعد کس کو زیادہ روپ چڑھتا ہے میں صرف اس کا مقابلہ کرنا چاہتی ہوں۔ اب میں نے یہ محسوس کیا ہے کہ میں بھی ہر لڑکی کی طرح خوبصورت لگنا چاہتی ہوں کیونکہ میری سہیلیاں بھی خوبصورت ہیں وہ سب وقتی چیزوں کا سہارا لیتی ہیں مگر میں معالجات نبوی صلی اللہ علیہ وسلم پر یقین رکھتی ہوں۔ یہاں یہ بھی بتاتی چلوں کہ میں عنقریب باحجاب ہو رہی ہوں جس سے صاف ظاہر ہے کہ کشش پیدا کرنا میرا ہرگز مقصد نہیں ہے۔ (ع۔م)

جواب: روزانہ ورزش، چکنائی کا استعمال بالکل کم کھانا معتدل اور حب کبد نوشادری دو گولیاں صبح وشام کھانے کے بعد استعمال کریں۔ اصل خوبصورتی ایمان اور تقویٰ کی ہے اس کی طرف زیادہ توجہ دیں۔ آپ حجاب کا سوچ رہی ہیں یہ بہت اچھی بات ہے۔

نسوانی حسن کی کمی

سوال: میری عمر ۲۱ برس اور وزن ۵۱ کلو ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں نسوانی حسن سے محروم ہوں، ایام سے قبل سینے میں درد اور اکڑن بھی ہوتی ہے۔ بازاری دوائیں استعمال کرتے ہوئے ڈر لگتا ہے، اس لیے آپ سے بڑی امید کے ساتھ رابطہ کر رہی ہوں۔ حکیم صاحب! کوئی ایسی دوا بتائیں کہ میرا نسوانی حسن میری عمر کے مطابق ہوجائے۔ (شمیم اختر، لودھراں)

جواب: میری عزیز بیٹی! میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ ''اکسیر البدن'' کا استعمال شروع کردیں۔ صبح ناشتے کے بعد اور رات کھانے کے بعد (یا پہلے) تین گولیاں ہمراہ دودھ مسلسل دو ماہ استعمال کریں۔

اہم مسئلہ

سوال: میری عمر 18 سال ہے۔ آپ کی توجہ ایک اہم مسئلے کی طرف کروانی ہے یہ لڑکیوں کے نسوانی حسن کا مسئلہ ہے۔ جو صرف ایک لڑکی کا نہیں ہے بلکہ اکثر لڑکیوں کا ہے۔ میری باجی جن کی عمر 25 سال ہے کا نسوانی حسن کم ہے۔ میری باجی نے کبھی کوئی دوسری دوا یا کریم استعمال نہیں کی کیونکہ ڈر لگتا ہے کہ کہیں کوئی دوسرا نقصان نہ ہوجائے۔ ہمیں کوئی اچھا سا مشورہ دیں جو آسان ہو اور جلدی اثر کرے۔ (ف، راولپنڈی)

جواب: آم کھائیں، ملک شیک بھی بنا کر پی سکتی ہیں۔ عمدہ مکھن، خالص دیسی گھی ہائی پروٹین یعنی پرندوں کا گوشت، چکن چوزہ مرغ، بٹیر وغیرہ اور بکرے کا گوشت کھائیں اور شہد بھی کھائیں۔ کھٹی اور سرد چیزوں سے پرہیز کریں۔ خیال رہے کہ جلدی فائدہ معلوم نہیں ہوگا مگر آہستہ آہستہ بالآخر اس غذائی علاج سے فائدہ ہوجائیگا۔ فکر رنج سے

پرہیز ضروری ہے مناسب آرام بھی کیا کریں۔

موٹا ہونا چاہتی ہوں

سوال: میری عمر 20 سال ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ نسوانی حسن عمر کے حساب کم ہے' گزشتہ دو تین سال سے گھریلو مسئلے کی وجہ سے پریشان تھی لیکن اب گھریلو مسائل ٹھیک ہیں اور معدے کا السر تھا لیکن اب ٹھیک ہے' موٹے ہونے کا اور نسوانی حسن کیلئے کوئی نسخہ بتائیں اور ہاں قد بڑھنے کا بھی کوئی اچھا سا نسخہ بتادیں جس سے میری دیرینہ خواہش پوری ہوجائے۔ **(فریحہ جلال، راولپنڈی)**

جواب: اس کا بہت مفید علاج دودھ' گھی اور مکھن ہے۔ مناسب مقدار میں غذا میں شامل رکھیں۔ مناسب ورزش بھی ضروری ہے۔ گلے کے غدود کا معائنہ کروائیں' خرابی ہو تو ان کا علاج کروائیں۔

جڑ والی گلٹی

سوال: میری عمر 50 سال ہے' حال ہی میں ماہانہ ایام میں بے قاعدگی شروع ہوئی ہے' گزشتہ سال ستمبر کے مہینے میں میری دائیں بریسٹ میں اچانک ایک گلٹی ظاہر ہوئی' اس میں کوئی درد نہیں تھا' گلٹی سخت ہے البتہ اس میں وقتاً فوقتاً درد کا ایک کرنٹ سا گزرتا ہے' پھر فوراً ہی ٹھیک ہوجاتا ہے، اس میں درد نہیں ہے۔ الٹرساؤنڈ کروایا تو معلوم ہوا کہ جڑ والی گلٹی ہے لیکن آپریشن سے معلوم ہوگا کہ یہ کس نوعیت کی ہے۔ کوئی علاج تجویز کریں۔ **(ایک بہن، پشاور)**

جواب: مزید تاخیر کیے بغیر فوراً کینسر کے کسی بڑے معروف ہسپتال میں جا کر اس کے مخصوص ٹیسٹ کروائیں اور کسی ماہر ڈاکٹر کے مشورے کے بعد اسے فوراً نکلوادیں۔ اس ضمن میں وقت ضائع کرنا انتہائی خطرناک ہے خاص طور پر میموگرافی اور بایوآپسی ٹیسٹ سے اصل مرض کا پتہ چل سکتا ہے۔

بے اولادی

بانجھ ہوں

سوال: ہماری محبت کی شادی ہے جسے سات سال ہو گئے ہیں۔ تعلیم یافتہ، خوبصورت، سمارٹ اور ایتھلیٹ رہی ہوں۔ شوہر مجھ سے بھی زیادہ خوبصورت سمارٹ اور کھلاڑی رہے ہیں، بڑے ادارے کے مالک ہیں۔ ہماری بدنصیبی یہ ہے کہ میں بانجھ ہوں گائناکولوجسٹ اسپیشلسٹ ڈاکٹروں کی بھی یہی رائے ہے۔ باہر بھی گئے ہیں وہاں سے بھی یہی رائے ملی ہے۔ بہت امید کے ساتھ آپ سے رابطہ کر رہی ہوں۔ اس کا علاج بتادیں کہ اللہ تعالیٰ ہماری گود بھر دے۔ **(ثانیہ محمود، لاہور)**

جواب: ایک بہت مفید اور اکسیری نسخہ آپ کی اور قارئین کی نذر ہے۔ قلب حجر اصلی، بیخ مرجان عمدہ ہم وزن پہلے الگ الگ ہاون دستے میں سفوف بنالیں پھر سماق کی کھرل میں بھی ہم وزن دونوں کو ڈال کر عرق گلاب میں اس قدر کھرل کریں کہ کشتہ بن جائے۔ ہفتہ بھر کھرل کرنا کافی ہے۔ پھر وزن کر کے چار چار رتی کی پڑیاں بنالیں۔ ایام سے فراغت کے بعد صبح و شام ایک ایک پڑیا پانی سے صرف سات دن تک استعمال کریں۔

اولاد نہیں ہے

سوال: میری عمر بتیس سال ہے شادی کو تین سال ہو گئے ہیں مگر ہمارے ہاں ابھی تک کوئی اولاد بلکہ امید ہی نہیں ہوئی۔ اس کیلئے کوئی نسخہ تحریر کریں۔ **(احمد علی، کوئٹہ)**

جواب: آپ پہلے اپنی رپورٹ (میڈیکل چیک اپ) کروائیں۔ یہ رپورٹ مجھے بھجوادیں اس رپورٹ کو دیکھنے کے بعد ہی کوئی رائے دی جا سکتی ہے۔

اولاد کی شدید خواہش

سوال: میری شادی کو اڑھائی سال ہو گئے ہیں اور ابھی تک بے اولاد ہوں۔ مجھے اور میرے شوہر کو اولاد کی شدید خواہش ہے۔ ہم دونوں کے تمام ٹیسٹ ہو چکے ہیں

لیکن ڈاکٹر کہتے ہیں کہ آپ لوگ فٹ اور کوئی خرابی نہیں ہے۔ جب کوئی مسئلہ نہیں ہے تو کبھی بھی امید کیوں نہیں ہوئی۔ میں اپنی اور اپنے شوہر کی رپورٹس کی کاپی بھی بھیج رہی ہوں، امید ہے کہ آپ کوئی علاج تجویز فرمائیں گے۔ کیا بانچھ پن کا نسخہ میں استعمال کر رہی ہوں؟ اولاد نہ ہونے کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ براہ مہربانی میرے سوال کا جواب ضرور دیں مجھے شدت سے انتظار رہے گا میری گود ہری ہو۔

(مسز سہیل، جہلم)

جواب: آپ کے شوہر کی رپورٹ نارمل نہیں ہے۔ میرے رائے میں ان کو علاج کی ضرورت ہے۔ ان کے شوگر لیول پر بھی توجہ دیں۔ شوہر کو "بے اولادی کورس" کچھ عرصہ استعمال کروائیں۔

دیگرامراض

نوسال سے بخار

سوال: میری عمر 30 سال ہے' مجھے ہر ماہ بخار ہوتا ہے' جس کا نو سال سے علاج کروا رہا ہوں' پاکستان کے ہر بڑے ڈاکٹر سے علاج کروایا مگر پھر بھی کوئی فرق نہیں پڑتا' ہر ماہ مجھے سات آٹھ دن بخار ہوتا ہے۔ کوئی علاج یا مشورہ تجویز فرمائیں۔

(علی احمد بروہی، سرہاری)

جواب: طب میں بخار کی بہت سی اقسام ہیں، بخار کس طرح شروع ہوا، کیا علاج اور ٹیسٹ ہوئے؟ ان سے کیا معلوم ہوا' ملیریا' پیراٹائیفائیڈ' ٹائیفائیڈ وغیرہ کے ٹیسٹ کروائے یا نہیں، ٹانسلز کا کیا حال ہے؟ گلے میں کوئی تکلیف' نزلہ' زکام' کھانسی تو نہیں ہے۔ تفصیل آنے پر ہی تدبیر بتائی جا سکے گی۔

کوئی سینے پر سوار ہے

سوال: میری عمر 14 سال ہے میں تقریباً دو سال سے پریشانی میں مبتلا ہوں کہ جب

بھی رات کو سونے کیلئے لیٹتا ہوں تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے کوئی میرے سینے پر بیٹھا ہوا ہے اور اپنی پوری قوت سے میرا اگلا دبا رہا ہے میں اپنے آپ کو اس غیر مرئی طاقت سے چھڑانے کی مکمل کوشش کرتا ہوں لیکن مجھے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ میرا بال بال جکڑا ہوا ہے میں اس حالت میں پوری آواز سے چیخنا چاہتا ہوں لیکن اس حالت میں میری آواز حلق کے اندر ہی گھٹ کر رہ جاتی ہے' مجھے اکثر بخار بھی چڑھ جاتا ہے ہڈیاں دکھنے لگتی ہیں' آنکھوں میں سخت جلن ہوتی ہے' مجھے شدید قبض بھی ہے۔ پورا ماہ اجابت نہیں ہوتی' جسم بہت کمزور ہے' کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ میں بہت پریشان رہتا ہوں۔

(ابراہیم اسلم، سیالکوٹ)

جواب: جوارش کمونی مسہل 4 / 3 چائے کی چمچ صبح وشام کھالیا کریں۔ ایک ہفتہ کے بعد دوبارہ لکھیں۔

خسرہ اور گھبراہٹ

سوال: مجھے چند ماہ پہلے خسرہ کے دانے نکلے اور ساتھ ہی بخار بھی ہو گیا تھا۔ بخار اور دانے اُس وقت ٹھیک ہو گئے تھے مگر آج تک یہ حالت ہے کہ اکثر مجھے بخار ہو جاتا ہے۔ ذہن پر بوجھ رہتا ہے، کمزوری دن بدن بڑھتی جا رہی ہے، سر میں بھی درد رہتا ہے اور سخت گھبراہٹ ہوتی ہے۔ **(مسعود، راولپنڈی)**

جواب: صبح وشام خالی پیٹ خمیرہ مروارید سادہ آدھا آدھا چائے کا چمچ کھائیں اور مکمل آرام کریں غذا اکسٹرڈ دودھ فرنی وغیرہ نرم غذا کھائیں۔

موٹاپا

وزن کی زیادتی

سوال: میری عمر بتیس سال ہے۔ تین بچے ہیں قد 7.5'' اور وزن 103 کلو ہے جسامت چوڑی مگر وزن کی زیادتی بے حد ہے۔ کوئی نسوانی تکلیف نہیں، ماہانہ نظام

ٹھیک ہے مگر Discharge اکثر و بیشتر رہتا ہے۔ شاید اسی وجہ سے آنکھوں کے گرد حلقے ہیں۔ اصل مسئلہ وزن ہے بھوک بہت لگتی ہے، قبض بھی نہیں ہے۔ ورزش اختیار کر کے چھوڑنے پر اس کے بے پناہ نقصانات اٹھانے پڑے ہیں۔ walk اس ماحول اور حالات میں ممکن نہیں ہوتی۔ خصوصاً نقاب لگا کر Brisk walking ممکن نہیں ہوتی۔ اب چار میل چلنا کم از کم ایک خاتون خانہ کیلئے ممکن نہیں۔ وزن کا تعلق تھائی رائڈ کی کارکردگی سے ہوتا ہے اس کے عمل پر جڑی بوٹیوں کے ذریعے اثر انداز ہوا جا سکتا ہے، Thyroxine جو کہ Artificial دی جاتی ہے اس کا کوئی بدل حکمت میں ہے، مجھے تھائی رائڈ کا کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ (مسز مہرینہ کراچی)

جواب: بہن! آپ کی مجبوریاں بالکل درست ہیں۔ اگر آپ واک ممکن بنا سکیں تو بہتر ورنہ یہ نسخہ استعمال کریں۔ ورچ، کچور ہموزن کوٹ پیس کر آدھا چمچ صبح و شام شہد کے نیم گرم گھلے ہوئے پانی کے ہمراہ مستقل دو ماہ استعمال کریں۔ موٹاپے کی احتیاطیں ''چ'' چاول، چینی چکنائی ہیں۔

جسم سمارٹ بنانا چاہتی ہوں

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا جسم موٹا ہو رہا ہے آج سے تقریباً دس سال پہلے مجھے ڈپریشن ہوا تھا جس کی دوائیاں استعمال کیں اور ابھی تک کر رہی ہوں میرا جسم بہت کمزور ہو گیا تھا لیکن بعد میں فربہ ہونا شروع ہو گیا، پیٹ خاصا بڑھ گیا ہے میری خوراک سادہ ہے، گوشت بہت کم کھاتی ہوں۔ مجھے کوئی ایسا نسخہ بتائیں جس سے میرا جسم سمارٹ ہو جائے۔ آپ کی مہربانی ہوگی میری عمر تقریباً 64 سال ہے۔

(قمر، فیصل آباد)

جواب: بہن! آپ بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں پیدل چلنے کو اپنا معمول بنائیں۔ اجوائن، سونف، کلونجی، زیرہ سیاہ ہموزن کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں نصف چمچ دن میں 4 بار پانی کے ہمراہ 3 ماہ استعمال کریں۔

وزن کم کرنے کے لئے

سوال: میں 18 سال کی ہوں قد سوا پانچ فٹ ہے وزن ایک سو چھبیس پونڈ ہے۔ میں چاہتی ہوں میرا وزن کم اور قد لمبا ہو جائے، ذہن بہت کمزور ہے، بھوک نہیں لگتی، صبح ناشتہ نہیں کرتی، نیند کم آتی ہے اور سخت کمزوری محسوس کرتی ہوں۔ (مس نازیہ، پشاور)

جواب: روزانہ صبح و شام ایک ایک گھنٹہ تیز قدمی کریں یا پھر کوئی دوڑنے بھاگنے والی گی میں کھلیں، جیسے ٹیبل ٹینس اور بیڈمنٹن وغیرہ استعمال کریں۔

بہت موٹی ہوں

سوال: میری عمر 14 سال ہے اور میں بہت موٹی ہوں اور چہرہ موٹے گالوں کی وجہ سے اچھا نہیں لگتا۔ میرا وزن 40 کلو ہے اور میں بہت پریشان ہوں۔

(راؤ فاطمہ، اشتیاق احمد)

جواب: آپ کی کھیل کود کی عمر ہے اگر دو گھنٹے روزانہ کھیل کود میں حصہ لیں تو آپ کا مسئلہ بخیر و خوبی حل ہو سکتا ہے' دواؤں اور ڈائٹنگ سے دور رہیں۔

مشورہ آپ کیلئے نہیں تھا

سوال: میری عمر پچیس سال ہے شادی کو پانچ سال اور میرے دو بچے ہیں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ شادی سے پہلے میں کافی دبلی پتلی تھی مگر پہلے بچے کی پیدائش کے بعد سے میرا وزن بہت بڑھ گیا ہے اور میرا وزن دن بدن بڑھتا جا رہا ہے۔ خاص طور پر بازو اور پیٹ کی وجہ سے کافی پریشان ہوں۔ رسالے میں آپ نے کسی کو مشورہ دیا تھا معجون و بیدالورد، جوارش کمونی، عرق مکو، عرق کاسنی، عرق بادیان کا۔ پندرہ دن تک میں نے وہ استعمال کیا ان سب کے استعمال کرنے کے بعد کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ براہ مہربانی آپ مجھے کوئی ایسا مشورہ دیں جس سے میری پریشانی (موٹاپا پن) کم ہو جائے میں آپ کی بہت مشکور ہوں گی۔ **(طاہرہ، تربت)**

جواب: وہ مشورہ آپ کیلئے نہیں تھا وہ ورم کا علاج ہے۔ موٹاپے کا نہیں آپ کیلئے

بہترین مشورہ یہ ہے کہ آپ جسمانی ریاضت کریں یا دو گھنٹہ روزانہ کوئی بھاگ دوڑ والا کھیل یا ٹیبل ٹینس کھیلیں یا پھر تیز رفتاری پابندی سے کریں، غذائی قلت سے بچیں، ڈائٹنگ نہ کریں۔ اشتہاری دواؤں اور عطائیوں سے دور رہیں۔

موٹی ہوتی جارہی ہوں

سوال: میری عمر صرف 18 سال ہے اور میں بہت موٹی ہوتی جارہی ہوں' نہ کام جلدی اور نہ ہی تیز چل سکتی ہوں، ہر وقت سستی چھائی رہتی ہے۔ قبض کی بھی شکایت رہتی ہے۔ چہرے پر دانے ہیں اور اب تو رنگ بھی کالا ہو گیا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ سمارٹ اور چاق و چوبند ہو جاؤں۔ **(انیلہ، بنوں)**

جواب: صبح و شام دو گھنٹے کی واک بہت ضروری ہے یا کوئی فاسٹ گیم کھیلیں۔ یہی بہترین علاج ہے جو نقصان دہ بھی نہیں، موٹاپا کم کرنے کیلئے موٹاپا کورس استعمال کریں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

پیٹ بڑھ گیا

سوال: میری شادی کو سولہ ماہ گزر چکے ہیں اور ایک سات ماہ کا بیٹا ہے۔ پہلے سمارٹ تھی جب بیٹا پیدا ہوا تو اس کے بعد جسم تھوڑا پھول گیا اور پیٹ زیادہ بڑھ گیا ہے، میں پیٹ کی وجہ سے باہر جانے سے کتراتی ہوں۔ **(انیلہ، لاہور)**

جواب: صبح و شام ایک گھنٹہ تیز چلیں' ایک ماہ کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ چاول اور دالوں سے پرہیز ضروری ہے۔ شدید بھوک پر بھوک رکھ کر غذا کھائیں۔

چھوٹی عمر میں پیٹ پھول گیا

سوال: میری عمر 13 سال ہے، میرا پیٹ بہت زیادہ پھول گیا ہے اور ہر کوئی مجھے موٹا کہتا ہے۔ **(ملک زاہد، ملتان)**

جواب: آپ کی عمر کھیل کود کی ہے کم از کم دو گھنٹے روزانہ فٹ بال یا کرکٹ کھیلیں۔ دوا کی ضرورت نہیں ہے۔ چاول سے اور فاسٹ فوڈز سے پرہیز کریں۔

پیٹ بڑھ رہا ہے

سوال: میری عمر 24 سال ہے، میرا پیٹ بڑھ رہا ہے، مجھے بھوک بہت لگتی ہے۔ میں باہر کے کھانوں کی شوقین ہوں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ڈائٹنگ کرو اور میں بھوک برداشت نہیں کرسکتی۔ (بیگم رشید، کراچی)

جواب: ڈائٹنگ نہ کریں' صبح ہاف بوائل انڈا' توس' رس' چائے دوپہر رات کو دیسی چوزہ' دیسی مرغ' باربی کیو' چپاتی' سبزیاں اور سبزیوں کا سوپ لیں۔ پپیتہ' خربوزہ' سیب' چیری' بیر' مالٹا' موسمی' لیچی' آلوچہ مفید ہیں۔ مسور کی دال' چنے کی دال' ارہر کی دال' مٹر' پالک' میتھی' ٹماٹر' بینگن کھاسکتی ہیں۔ صبح وشام تیز واک' سونے سے پہلے نارمل واک اور تھوڑی سی پیٹ گھٹانے کی ورزش ضروری ہے۔

بہت موٹا ہوں

سوال: میں بہت موٹا ہوں اور وزن دن بدن بڑھتا ہی جارہا ہے جبکہ میں نے کھانا پینا بہت کم کردیا ہے اور بہت سی انگریزی دوائیں بھی کھائی ہیں مگر کوئی فرق نہیں پڑا بلکہ وزن اور زیادہ بڑھ گیا ہے۔ میرے جسم پر سفید رنگ کے داغ بننے شروع ہوگئے ہیں جو بڑھتے جارہے ہیں' میں نے بہت ڈاکٹروں اور حکیموں سے علاج کروائے ہیں مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا اور یہ داغ زیادہ ہوگئے۔ (شیخ حسن، اسلام آباد)

جواب: صبح وشام بتدریج لمبی واک کریں یا کسی بھاگ دوڑ والے کام میں حصہ لیں' چاول' دودھ' دہی' ٹھنڈی غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے' داغوں کی تشخیص کیلئے مقامی طبیب سے رجوع کریں۔

پیٹ بڑھ رہا ہے

سوال: میری عمر 23 سال ہے۔ میرا پیٹ بڑھ رہا ہے مجھے بہت بھوک لگتی ہے میں فاسٹ فوڈز کا شوق رکھتی ہوں۔ ڈاکٹر ڈائٹنگ کا مشورہ دیتے جو میں نہیں کرسکتی۔ آپ کوئی آسان سے گھریلو علاج بتادیں۔ (نغمہ بیگم، مردان)

جواب: صبح ہاف بوائل انڈا' توس' رس' چائے' دوپہر رات کو دیسی چوزہ' دیسی مرغ' باربی کیو' چپاتی سبزیاں' سبزیوں کا سوپ لیں۔ پپیتہ' سیب' چیری' بیر' مالٹا' موسمی' لیچی' آلو چہ مفید ہیں۔ صبح وشام ورزش' سونے سے پہلے نارمل واک اور تھوڑی سی ورزش ضروری ہے۔

جسم موٹا ہو رہا ہے

سوال: میری عمر اٹھارہ سال ہے۔ مجھے چار سال سے ماہواری ٹھیک نہیں آ رہی ہے۔ پہلے تو تین دن پھر ڈیڑھ دن اب بالکل نہیں آتی ہے بلکہ پیلا پانی آتا ہے اس وجہ سے میرا جسم بے حد موٹا ہو گیا ہے اور دن بدن بے ڈول ہوتا جا رہا ہے خاص طور پر پیٹ بڑھتا جا رہا ہے۔ اسی وجہ سے میری عمر زیادہ لگتی ہے، میں نے ہر طرح کے علاج کیے ہیں مگر کسی سے بھی افاقہ نہیں ہوا ہے، تمام رشتے دار میرا مذاق اڑاتے اور طنز کرتے ہیں۔ پہلے میں بہت گوری اور سمارٹ تھی اب رنگ کالا سیاہ ہو گیا ہے اور چہرہ بہت بے رونق اور سارے منہ پر چھالے نکل اور سارا منہ سوج کر دپھڑ پڑ جاتے ہیں۔ دماغ بھاری اور ہر وقت سر میں درد رہتا ہے مجھے ہر وقت ذہنی تناؤ اور آنکھوں میں جلن، قبض اور گیس بھی رہتی ہے۔ **(ص، کمالیہ)**

جواب: سونف ایک چائے کا چمچ' عناب پانچ دانے توڑ کر چھوٹی الائچی چھیل کر تین عدد ایک کپ پانی میں بھگو دیں۔ صبح جوش دے کر چھان کر ذرا سی چینی ملا کر پئیں۔ جوارش کمونی چھ گرام غذا کے بعد دوپہر رات کو کھائیں۔ صابن' شیمپو ہر قسم کے کیمیکلز سے پرہیز رکھیں۔

گولیاں استعمال کیں اور۔۔۔۔

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے تین سال پہلے ڈپریشن ہوا تھا' کسی سے کوئی بات کرنے کو دل نہیں کرتا تھا اور مجبوری سے بات کرتی تھی اور ہر وقت رونا آتا تھا بس ہر بات پر غصہ آ جاتا تھا۔ پھر میں نے سائیکاٹرسٹ سے علاج کرایا تو ڈاکٹر نے مجھے

سکون والی یعنی نیند والی (نشے والی) گولیاں دیں جن سے میں ہر وقت سوتی رہتی تھی اور ٹھیک ہوگئی لیکن پہلے میں بہت دبلی تھی جب سے گولیاں استعمال کی ہیں بہت موٹی ہوگئی ہوں۔ مخصوص ایام میں مجھے بہت پریشانی اور درد زیادہ ہوتا ہے۔ اب ان گولیوں کو چھوڑے سال ہوگیا ہے لیکن میرے جسم میں بہت سخت درد ہوتا ہے اور میں کوئی کام بھی نہیں کرسکتی ہوں۔ جسم میں درد کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوتی ہوں کہ میں کیسے ٹھیک ہونگی۔ میں نے جسم میں درد کا بہت علاج کرایا لیکن کسی ڈاکٹر اور حکیم کے علاج سے بھی افاقہ نہیں ہوتا۔ آپ کوئی ایسا علاج بتائیں کہ میں پہلے کی طرح ٹھیک ہوجاؤں اور میرا موٹاپا ہمیشہ کیلئے چلا جائے۔ (راحیلہ اصغر، اسلام آباد)

جواب: ہر قسم کا کدو، بڑا کدو، توری، لوکی، ٹینڈے، مولی، شلجم، گاجر، عمدہ خالص دیسی گھی میں پکا کر شوربہ بنا کر چمچ سے کھائیں، روٹی بھی کھائیں۔ پپیتہ یا خربوزہ خوب کھائیں۔ صبح بادام پانچ دانے کشمش عمدہ سندرخانی آدھی چھٹانک کھائیں۔ پندرہ دن کے بعد دوبارہ خط لکھیں۔ انشاء اللہ افاقہ شروع ہوجائے گا۔

موٹاپا، کمزوری اور سستی

سوال: میری عمر 27 سال اور اپنی دکان ہے جہاں سارا دن بیٹھ کر گزرتا ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے کمزوری اور ہر وقت سستی پڑی رہتی ہے۔ جمائیاں بہت آتی ہیں دل کرتا ہے کہ لیٹا رہوں، کوئی کام نہ کروں، کام کروں تو کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ دن بدن موٹا ہوتا جارہا ہوں۔ میں اس وجہ سے بہت پریشان ہوں مجھے کوئی ایسا نسخہ تجویز کریں جس سے جسم میں طاقت آئے اور سستی کا احساس نہ ہوں۔

(شفقت احمد، اوکاڑہ)

جواب: محترم! سب سے پہلے تو اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو وزن کم کریں، ورزش کی عادت ڈالیں، صبح وشام ورزش ضرور کیا کریں، اپنی خوراک بہتر کریں اور کام میں بھی

دلچسپی لینے کی عادت ڈالیں۔کوشش کریں کہ اپنی دکان میں بھی فارغ نہ بیٹھیں، کچھ نہ کچھ کرتے رہا کریں۔درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ھوالشافی: صبح وشام معجون اذراقی ایک چمچ چائے والا اور معجون فلاسفہ ایک چمچ چائے والا ہمراہ دودھ کھائیں۔صبح دوپہر شام کھانے کے بعد جوارش بسباسہ آدھا چمچ چائے والا پانی سے کھالیا کریں۔قبض کی شکایت ہوتو رات کو سوتے وقت حب تنکار دو گولی پانی سے کھائیں۔انشاء اللہ آپ ٹھیک ہوجائیں گے۔

متفرقات

مایوس زندگی

سوال: محترم حکیم صاحب: آداب گزارش ہے کہ مریض اپنے مرض سے بہت پریشان ہے جس کی وجہ سے پڑھائی میں بھی نقصان سے بچنے کیلئے میری آپ سے گزارش ہے کہ میرے مرض پر ذرا غور فرمائیں۔میری کمر اور گھٹنوں میں اکثر درد رہتا ہے، دراصل میں گزشتہ ایک دو سال سے بہت بڑی غلطی کرتا رہا جس غلطی کے نقصان اور گناہ کا پتہ نہیں تھا۔یہ تو اللہ کا کرم ہے کہ میرے ہاتھ میں آپ کی کتاب آ گئی جس کی وجہ سے مجھے کافی حد تک فائدہ ہوا لیکن اب درجہ ذیل چیزیں محسوس کرتا ہوں۔ بیماریاں: سر اور اکثر کمر میں درد، آنکھوں میں رات کو درد ہوتا ہے۔تین ہفتوں میں میں نے آزمایا کہ ایک ہفتہ صحیح گزرتا ہے باقی رات کو درد رہتا ہے۔چاہے جیسی بھی گرم چیزیں کھاؤں اور دوسرے ہفتہ میں ہر دو دن بعد احتلام ہوجاتا ہے اور پیشاب کے بعد قطرے بھی آتے ہیں۔ذرا شفقت فرمائیں۔والسلام! **(م۔ا، انارکلی لاہور)**

جواب: جو غذائیں بتا رہے ہیں وہی غذائیں مستقل استعمال کریں باقی بطور علاج، جوارش شاہی، خمیرہ گاؤزبان سادہ، جوارش کمونی دواخانے کی لے کر اوراوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں دو ماہ مستقل کریں۔

ٹائیفائیڈ کے بعد

سوال: میری عمر 14 سال ہے سات سال قبل مجھے ٹائیفائیڈ ہوا تھا جس کے بعد زندگی عذاب ہوگئی ہے' مسلسل علاج اور دواؤں پر جی رہی ہوں۔ کچھ دن ٹھیک رہتی ہوں پھر وہی حالت ہوجاتی ہے۔ ایف اے کے بعد تعلیم کو بھی خیر باد کہنا پڑا' اس طرح تمام منصوبے دھرے کے دھرے رہ گئے۔ میرا دل کمزور ہوگیا ہے کوئی بات برداشت نہیں کرسکتی، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے برف کی طرح رہتے ہیں اور بے تحاشا پسینہ آتا ہے۔ دل دھڑکتا ہے سر چکراتا ہے سارا جسم بے جان ہوجاتا ہے۔ چلنے پھرنے سے ٹانگوں میں شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ ٹھنڈی چیز کھانے سے جسم درد کرتا ہے اور گرم چیز کھانے سے دل دھڑکنے لگتا ہے۔ پیشاب کی زیادتی' منہ سوکھتا' پانی کڑوا لگتا ہے' ناخن پیلے ہیں۔ ڈاکٹری دوا زبان پر رکھتے ہی حالت بہت خراب ہوجاتی ہے۔

(نائیلہ، لاہور)

جواب: سفوف طباشیر کسی بھی اچھے قابل اعتماد طبیب سے خرید لیں۔ دن میں تین بار آدھا چائے کا چمچ غذا سے ایک گھنٹہ پہلے پانی سے پھانک لیں۔ غذا میں کدو کا استعمال زیادہ کریں۔ مرچ گرم مصالہ کے بغیر کدو کے قتلوں کا سوپ بنا کر پیا کریں۔ آرام کریں' گرمی یا دھوپ سے بچیں 21 دن کے بعد اپنی کیفیت دوبارہ لکھیں۔

جوانی واپس نہیں آئی

سوال: میری عمر 22 سال ہے غیر شادی شدہ ہوں غلط سوسائٹی کی وجہ سے جوانی برباد کرلی۔ اب شادی نزدیک ہے، دو سال سے برے کام چھوڑ دیئے ہیں لیکن صحت اور جوانی واپس نہیں آئی۔ غذا جزو بدن نہیں بنتی، کمر اور ٹانگوں میں درد ہوتا ہے۔ کوئی اچھا سا علاج بتائیں۔ **(قیصر، بہاولپور)**

جواب: اچھی عمدہ متوازن غذا کھائیں۔ کھیل کود میں حصہ لیں' غم وفکر سے دور رہیں۔ صحت بحال ہوگی اور اپنے وقت پر جوانی بھی آئے گی۔

بری عادت میں پھنس گئی

سوال: بچپن میں کچھ غلط دوستوں کی صحبت کی وجہ سے میں بری عادت میں پھنس گئی تھی، جوانی کی دہلیز پر قدم رکھتے ہی میں اپنی وہ عادت ختم کر چکی ہوں لیکن اس غلط عادت کی وجہ سے میں بیماری میں مبتلا ہو گئی ہوں۔ بار بار غسل کرنا پڑتا ہے جس سے کافی شرمندگی ہوتی ہے میں یہ مسئلہ کسی کو بتا بھی نہیں سکتی لیکن بہت پریشان ہوں۔
(فرحت، ملتان)

جواب: اصلی موصلی سفید، موصلی سیاہ ہم وزن، ان دونوں کے وزن کے برابر پھول مکھانے پھر ان تینوں دواؤں کے برابر چینی کوٹ کر باریک سفوف بنالیں، آدھا چمچ یہ سفوف نیم گرم دودھ کے ساتھ صبح و شام پھانک لیں۔ اکیس دن کے بعد دوبارہ حال لکھیں، پریشانی کی کوئی بات نہیں۔

غلط حرکت

سوال: میرا قد 5 فٹ نو انچ اور عمر 23 سال ہے۔ میری جسامت بہت پتلی ہے، خصوصاً میری کلائیاں بہت کمزور ہیں۔ میں سات سال سے ویلڈنگ کا کام کرتا ہوں اس کام میں اچھی خاصی ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ میری خوراک بھی ٹھیک ہے، بھوک لگتی ہے اور کوئی بیماری بھی نہیں ہے مگر ہر ہفتے بعد مجھ سے کچھ غلط حرکت ہو جاتی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ کسی طرح سے مجھ سے یہ حرکت چھوٹ جائے کیونکہ میری شادی بھی نزدیک ہے۔ (اسماعیل، لودھراں)

جواب: اس کا آسان حل شادی ہے، شادی کے بعد انشاء اللہ آپ کی جسمانی حالت ٹھیک ہو جائیگی۔

بے سہارا سے شادی اور۔۔۔

سوال: میں نے ایک یتیم اور بے سہارا لڑکی سے شادی کی ہے، شادی کو چار سال ہو گئے ہیں لیکن ابھی تک اولاد کی خوشی سے محروم ہیں۔ پہلے کچھ لوگوں نے مشورہ دیا تھا

کہ آپ لڑکی کو چھوڑ دیں اور دوسری شادی کر لیں لیکن میرے والدین اس بات پر راضی نہیں ہوتے ہیں کہ ہم نیکی بھی کر رہے ہیں اور آخر میں اس نیکی کو برباد کر دیں' یہ نہیں ہوسکتا۔ کسی نے مشورہ دیا کہ اپنا ٹیسٹ کروالیں۔ میں نے اپنا ٹیسٹ کروالیا' اس میں جو کچھ لکھا ہے وہ آپ کے سامنے ہے۔ میں خود مزدور ہوں' جو آمدنی ہوتی ہے اس سے گھر کے اخراجات اور معذور بیوی کا علاج معالجہ ہوجاتا ہے۔

(محمد سرور' کراچی)

جواب: آپ کی رپورٹ صحیح نہیں ہے' جرثومے کمزور ہیں' ان کی قوت صرف تیس فیصد ہے جبکہ اولاد پیدا کرنے کیلئے قابل جرثومے میں قوت ستر یا پچھتر فیصد ہونی چاہیے۔ آپ اپنا علاج کروائیں۔ آپ نے اپنی بیوی کی کوئی رپورٹ نہیں بھیجی نہ یہ لکھا کہ ان کو کیا معذوری ہے۔ حکیموں' ڈاکٹروں سے آپ نے کس بیماری کا علاج کروایا ہے یہ بھی آپ نے نہیں لکھا۔ عام طور پر ہمارے مشاہدے میں یہی آیا ہے کہ جب بچہ نہیں ہوتا تو سب کے سب بیچاری بیوی کے پیچھے ہاتھ دھو کر پڑ جاتے ہیں کسی کے دماغ میں یہ بات نہیں آتی کہ شوہر نامدار کو بھی چیک کروالیا جائے۔ اس لیے یہ کام کی بات سمجھ لینی چاہیے کہ جب اولاد نہ ہو رہی ہو تو خاوند کی رپورٹ پہلے کروانی چاہیے۔ خاوند میں یہ جرثومے کمزور ہوں تو یہ علاج آسانی سے ہوسکتا ہے اس کیلئے کسی اچھے مقامی طبیب سے روبرو مشورہ کرنا ضروری ہے۔ از خود کوئی دوا نہ کھائیں صرف طبیب کے مشورے پر عمل کریں باقاعدہ علاج ضروری ہے۔

جریان کی بیماری

سوال: مجھے جریان کی بیماری ہے۔ میں نے عبقری میں ایک مرتبہ پڑھا تھا کہ موصلی سیاہ اور موصلی تالمکھانہ اور مصری کھانے سے یہ بیماری دور ہوسکتی ہے لیکن ان کے استعمال کا طریقہ نہیں لکھا ہے۔ مہربانی فرما کر آپ اس کا طریقہ بتادیں اور مدت بھی بتادیں کہ کتنی مدت استعمال کرنا ہے۔ **(محبت خان، پشاور)**

جواب: ہم وزن لیکر کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔اس میں سے آدھی دوا صبح وشام دودھ سے پھانک لیں۔اس سے دو تین ہفتے میں گرمی کا جریان جاتا رہتا ہے۔تمام دوائیں ہم وزن لیں مگر مصری سب دواؤں کے وزن کے برابر لیں۔

گلے کا انفیکشن

سوال: مجھے زکام ہوا تھا' گلے میں تکلیف کی وجہ سے شدید بخار ہوا جس سے دوالی اس نے بتایا گلے میں انفیکشن ہے' بخار اتر گیا' گلے کی تکلیف بھی کم ہوگئی مگر کان بند ہوگئے میں بی اے کا طالب علم ہوں' سخت پریشان ہوں۔ **(محمد احمد علی' چمن)**

جواب: کسی بھی دواخانے کا بنا ہوا شربت صدر صبح وشام گرم پانی میں ملا کر نیم گرم پئیں نمکین گرم گرم پانی سے صبح وشام سوتے وقت غرارے کریں۔ پندرہ دن کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔

چہرے کا دانہ

سوال: میرے چہرے پر پیپ والے دانے نکلتے ہیں اور بہت سے ایسے دانے نکلتے ہیں کہ باہر سے پتہ نہیں چلتا لیکن اندر گھٹی بن جاتی ہے۔ تین سال پہلے ایسے ہی ایک دانہ نکلا تھا لیکن وہ باہر کی طرف بہت بڑا سا تھا' ڈاکٹر نے تھوڑے دن تو پٹی کردی لیکن بعد میں قینچی سے کاٹ دیا تو اس کا نشان گال پر ہے۔ دوسرے ڈاکٹر کے پاس گئے تو انہوں نے کہا کہ پہلے والے ڈاکٹر نے ٹھیک علاج نہیں کیا ہے انہیں اس کو کاٹنا نہیں چاہیے تھا جبکہ میرے چہرے پر داغ اور کیل مہاسے بھی زیادہ ہیں' عمر 15 سال ہے۔

جواب: دوسرے ڈاکٹر نے درست کہا' بہرحال معجون عشبہ چھ گرام صبح نہار منہ کھائیں۔ عرق عشبہ دو اونس شام کو پئیں۔ پندرہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔

چکر' گیس اور کمزوری

سوال: میری والدہ کی عمر 46 سال ہے۔ میری والدہ کے دو آپریشن ہوئے ہیں' پہلا بواسیر کا دوسرا مسے کا' دونوں آپریشن ٹھیک ہوئے لیکن کمزوری بہت ہے۔ بار بار

چکر آتے ہیں اور گیس بھی زیادہ ہے۔ بار بار وضو ٹوٹ جاتا ہے اور کبھی اجابت بھی نکل جاتی ہے اور کپڑے ناپاک ہوجاتے ہیں۔ رات کو روزانہ اسپغول پی کر سوتی ہیں۔ رات یا دن میں زیادہ پانی پی لیں تو پیشاب آتا رہتا ہے۔ تھوڑی بھی تیز مرچ کھائیں تو خون جاتا ہے۔ آنکھیں بہت کمزور ہیں جن میں تکلیف بھی ہے۔ چھینک یا کھانسی آتی ہے تو شلوار خراب ہوجاتی ہے، بال بہت گرتے ہیں، گنجا پن آگیا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ بال ہیں ہی نہیں۔ **(خالد محمود، قصور)**

جواب: آپ کی والدہ کو صرف بواسیر کی تکلیف تھی، جس کا دوائی علاج کرنا چاہیے تھا۔ اب بواسیر کے مسے تو نہیں رہے مگر باقی علامات برقرار ہیں۔ آپریشن میں جو خون تھا وہ بہہ گیا، اس طرح خون جسم میں کم ہوگیا ہے۔ غذا نہ کھانے سے خون بنا نہیں، دواؤں نے معدہ خراب کردیا۔ معدہ میں سوزش ہوگئی۔ ناطاقتی کی وجہ سے سر پر بال نہیں رہے۔ پیشاب پر کنٹرول نہیں رہا، معدہ کی سوزش اگر اجازت دے تو بکرے کا عمدہ گوشت پکا کر کھلائیں، اسی میں روٹی ڈال کر نرم کرکے کھلائیں، مرچ گرم، مصالحہ کھٹائی سے پرہیز کریں۔ خالص شہد، بادام، کشمش مفید ہے۔ اصلی خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ، چھ گرام صبح وشام کھلائیں اگر موافق آجائے تو ٹھیک ورنہ دوبارہ لکھیں۔

ملازمت کا سوال

سوال: تین سال پہلے زکام ہوا، علاج کرواتے کرواتے آواز چلی گئی۔ ٹیچر ہوں، ملازمت کا سوال ہے، میرا کوئی سہارا نہیں ہے۔ **(عاصمہ خان، لاہور)**

جواب: حب بحۃ الصوت دن میں پانچ بار ایک ایک گولی چوسیں۔ سوتے وقت ایک چمچ شہد گرم پانی میں ملا کر پئیں۔ دس دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔

کان کا بیلنس آؤٹ

سوال: زکام ہوا، چھینکیں اور ناک سے پانی بہا پھر گاڑھا پیلا مواد خارش ہونے لگا، علاج کروایا، وہ سب تو ٹھیک ہوگیا مگر شدید چکر شروع ہوگئے، سیدھی کھڑی نہیں ہوسکتی،

علاج بہت کیے، کچھ فائدہ ہوتا ہے پھر ویسے ہی ہو جاتا ہے، کہتے ہیں کہ کان کا بیلنس آؤٹ ہو گیا ہے۔ (صدف، گوجرانوالہ)

جواب: عرق عنبر اصلی صبح و شام پئیں۔ عرق ماء اللحم سہ آتشہ بعد غذا پئیں۔ کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے یہ نسخہ استعمال کریں۔

کالی جلد

سوال: تقریباً دس سال پہلے میرے پاؤں پر گرم پانی گر گیا تھا۔ جس کا مناسب علاج نہ ہونے کے باعث میرے پاؤں کی جلد کی رنگت کالی ہو گئی جو سوائے اس کے کہ پاؤں کے اوپری جلد کالی ہے۔ کیا میرے پیر کی جلد کا رنگ ٹھیک ہو سکتا ہے۔ کوئی دوائی تجویز فرمائیں۔ (افشاں، ملتان)

جواب: آپ تھوڑا سا گائے کا خالص تازہ مکھن ہر روز لگائیں۔ مگر علاج لمبا ہے جلدی فائدہ نہیں ہوگا۔

کھانا ہضم نہ ہونے کا مرض

سوال: میرے بیٹے کی عمر 16 سال ہے۔ اسے کھانا ہضم نہ ہونے اور تیزابیت کا مرض ہے۔ اس کا منہ بھی پک جاتا ہے۔ مثانے کی گرمی، قبض بھی ہے، چہرے پر دانے نکلتے ہیں، غصہ بہت کرتا ہے۔ برائے مہربانی اس کے لیے کوئی علاج تجویز کر دیں۔

(ابوعبداللہ، خانیوال)

جواب: محترم! آپ اپنے بچے کو درج ذیل نسخہ استعمال کرائیں۔ صبح و شام کھانے سے پہلے خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر دار، نصف چمچ چائے والا اور خمیرہ بادام، ایک چمچ چائے والا پانی سے کھلا دیا کریں۔ صبح و شام کھانے کے بعد ہاضم خاص نصف چمچ چائے والا ہمراہ پانی سے کھلا دیا کریں۔ دن میں دو مرتبہ شربت عناب تین بڑے چمچ ایک گلاس پانی میں ملا کر پلا دیا کریں۔ رات کو سوتے وقت بچے کو نیم گرم دودھ پینے کو دیں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔ بچے کو بازاری غذاؤں سے پرہیز کرائیں۔ بچے کو ورزش کی عادت ڈالیں،

کھانے کے فوراً بعد زیادہ پانی پینے یا چائے پینے سے پرہیز کروائیں۔

رنگت کالی ہورہی ہے

سوال: میری عمر 26 سال ہے' میرے چہرے پر چھائیاں ہورہی ہیں۔ کہیں گہرے اور کہیں ہلکے دھبے ہیں۔ رنگت کالی ہورہی ہے اس وجہ سے میں پریشان ہوں۔ برائے کرم! مجھے کوئی مفید نسخہ تجویز کردیں۔ **(ثوبیہ)**

جواب: خون کی خرابی یا کمی ایام کی بے قاعدگی، بندش، دھوپ میں گھومنے اور جلد کی حفاظت نہ کرنے، ہاضمہ کی خرابی، جگر کے فعل میں خرابی دوران حمل یا بعد از حمل کسی وجہ سے بھی یہ مسئلہ ہوجاتا ہے۔ آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپ کی یہ تکلیف بالکل ٹھیک ہوجائے گی۔ صبح اور رات کو کھانے سے پہلے معجون عشبہ ایک چمچ چائے والا ہمراہ عرق مرکب مصفّی خون نصف کپ اور صبح دوپہر رات کھانے کے بعد اکسیر جگر دو گولی ہمراہ پانی استعمال کریں۔ رات کو سوتے وقت اطریفل شاہترہ ایک چمچ چائے والا پانی کھالیا کریں۔

کروٹیں بدلتا رہتا ہوں

سوال: میری عمر 31 سال ہے۔ پرائیویٹ نوکری کرتا ہوں۔ مجھے شفٹوں میں کام کرنا پڑتا ہے کچھ عرصہ سے مجھے کام کے دوران سستی اور کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ نیند نہیں آتی سونے کیلئے لیٹتا ہوں تو کروٹیں بدلتا رہتا ہوں۔ اسی طرح وقت گزر جاتا ہے۔ دماغ سن سا رہتا ہے۔ برائے مہربانی مجھے کوئی ایسا نسخہ تجویز کردیں جس سے وقت پر نیند آجائے اور میرا مسئلہ حل ہوجائے۔ **(محمد اکبر علی، لاہور)**

جواب: عام طور پر نیند نہ آنے کی وجہ دماغی خشکی، پریشانی، چائے کافی کا بکثرت استعمال، سونے سے پہلے چائے یا کافی پی لینا' شفٹوں میں کام کرنا کوئی صدمہ وغیرہ پہنچنا ہوسکتی ہے۔ آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں انشاء اللہ آپ کی نیند ٹھیک ہوجائے گی۔ ھوالشافی: صبح شام خمیرہ بادام ایک چمچ چائے والا اور خمیرہ گاؤزبان سادہ

ایک چمچ چائے والا پانی سے کھالیا کریں۔ صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد جوارش شاہی ایک چمچ چائے والا پانی سے کھالیا کریں۔ صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد جوارش شاہی ایک چمچ چائے والا پانی سے کھالیا کریں اور سوتے وقت عبقری کی دوا ''ستر شفائیں'' پانی سے کھالیا کریں۔ سر اور کنپٹیوں پر روغن خشخاش کی نرم ہاتھ سے مالش کیا کریں۔ غذا میں نرم اور زود ہضم غذائیں شوربہ' سبزیاں اور پھل کھائیں۔

علاج کرواکر تھک چکا ہوں

سوال: مجھے پچھلے چند سالوں کا جگر کا شدید مسئلہ ہے۔ جگہ جگہ سے علاج کرواکر تھک چکا ہوں۔ برائے مہربانی کوئی نسخہ عنایت فرمائیں۔ (**شفیق۔ سکھر**)

جواب: آپ اصلاح جگر کیلئے درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ ھوالشافی: سونف چھ گرام' گل سرخ چھ گرام' پودینہ چھ گرام' 250 ملی لیٹر میں جوش دے کر صبح وشام پی لیا کریں۔ صبح وشام کھانے کے بعد عبقری دواخانہ کا ''ہیپا ٹائٹس نجات سیرپ'' اوپر لکھی ترتیب کے مطابق استعمال کریں۔ صبح نہار منہ ٹھنڈا پانی نہ پئیں۔

انگلیاں گل گئی ہیں

سوال: میرے پاؤں کی انگلیوں میں زخم ہیں' بار بار وضو کرنے کی وجہ سے انگلیاں اندر سے گل چکی ہیں جس کی وجہ سے بڑی تکلیف میں ہوں۔ برائے مہربانی کوئی نسخہ عنایت فرمائیں۔ (کرن۔ لاہور)

جواب: آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں' صبح وشام کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے خون صفاء دو گولی، معجون عشبہ نصف چمچ چائے والا ہمراہ عرق عشبہ کھالیا کریں۔ رات کو سوتے وقت اطریفل شاہترہ ایک چمچ چائے والا پانی سے کھالیا کریں۔

جب بھی وضو وغیرہ کریں تو انگلیوں کے درمیان سے کپڑے سے خشک کرلیں۔ گیلے پاؤں میں بند جوتا نہ پہنیں اور گیلی جگہ پر کھڑے ہونے سے اجتناب کریں۔ پاؤں کو خشک رکھنے کی کوشش کریں۔

سر بھاری اور تھکا ہوا محسوس ہوتا ہے

سوال: میرے دماغ میں درد رہتا ہے، جس کی وجہ سے سر بھاری اور تھکا ہوا محسوس ہوتا ہے، معدے میں درد رہتا ہے اور ڈکاریں بہت آتی ہیں۔ (ملائکہ، بورے والا)

جواب: اگر بلڈ پریشر ہائی نہ ہو تو عرق عنبر اصلی صبح و شام پئیں اور حب حلتیت ایک ایک گولی غذا کے بعد کھائیں۔

عینک اور مشکلات سے نجات مل جائے

سوال: میری عمر 16 سال ہے، ایک سال سے 0.25 اور 1.75 نمبر کی عینک لگاتی ہوں، ہنستے ہوئے یا جمائی لیتے ہوئے آنکھوں سے پانی بہنا شروع ہو جاتا ہے، آنکھوں میں میل بھی بہت آتا ہے، کوئی ایسا نسخہ تجویز فرمائیں کہ مجھے عینک اور متعلقہ مشکلات سے نجات مل جائے۔ (الف۔ر، لاہور)

جواب: یہ کوئی مسئلہ نہیں ہے بعض لوگوں میں یہ ہوتا ہے، اس کا مرض میں شمار نہیں ہے، عینک لگائیں البتہ رات کو سوتے وقت سرمہ ضرور لگائیں۔ سادہ سرمہ لگا سکتی ہیں۔

میرا دماغ میرا ساتھ نہیں دیتا

سوال: میری یادداشت پہلے بہت اچھی تھی لیکن اب بہت کمزوری ہو چکی ہے۔ میرا دماغ میرا ساتھ نہیں دیتا، میں پوری کتاب بھی یاد کرلوں تو کمرہ امتحان میں جا کر بھول جاتی ہوں۔ سب سوالات میرے لئے نئے سوالات بن جاتے ہیں۔ (سائرہ، بھکر)

جواب: خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا تین گرام، خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا تین گرام میں ملا کر صبح و شام کھائیں۔ غذا کے بعد چند دانے بادام، کشمش کے کھا لیا کریں۔ دوپہر رات کی غذا کے بعد کھالیں۔

میرے بال واپس آسکتے ہیں؟

سوال: میری عمر 15 سال ہے، میرے سر کے بال بہت تیزی سے جھڑتے ہیں، بال ہلکے بھی ہیں اور جہاں سے یہ جھڑتے ہیں وہ جگہ خالی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے میں

بہت پریشان ہوں جو جگہ سر میں خالی ہے وہاں بال واپس آ جائیں گے؟ (وقاص)
جواب: یہ بال خورہ یا بالچر معلوم ہوتا ہے۔ کسی اچھے طبیب یا جراح سے روبرو معائنہ کروائیں پھر دوبارہ لکھیں۔

بیماری کو چار سال ہو گئے ہیں

سوال: میری کمر کے نیچے والے حصے پر دانے نکل رہے ہیں۔ اس بیماری کو تقریباً چار سال ہو چکے ہیں۔ لیڈی ڈاکٹر کو بھی دکھایا ہے لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ میری عمر 24 سال ہے، غیر شادی شدہ ہوں اور ایام میں بھی کوئی خرابی نہیں ہے۔ دانوں کی نوعیت بھی نارمل ہے جیسے کہ عموماً منہ پر مہاسوں کی صورت میں نکل جاتے ہیں۔ کبھی زیادہ نکلتے ہیں اور کبھی کم لیکن بالکل ختم نہیں ہوتے، مجھے الرجی کی وجہ سے زکام کی بھی شکایت ہے جو کہ تقریباً دس سال پرانی ہے جس کی وجہ سے چھینکیں زیادہ آتی ہیں، سر درد وغیرہ بھی ہوتا ہے۔ (جمیلہ، سندھ)
جواب: اصلی شربت صدر صبح وشام استعمال کریں اور صندل سفید پانی کی مدد سے پتھر پر گھس کر دانوں پر لگائیں۔ دس دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا میں بکرے کے گوشت کا شوربہ، روٹی، دودھ اور چائے استعمال کر سکتی ہیں۔

معدہ خراب ہو گیا ہے

سوال: مجھے عرصہ سات سال سے لیکوریا کی بیماری ہے، اب بہت زیادہ ہے، پیشاب پیلے رنگ کا جلن کے ساتھ آتا ہے، خارش ہونے لگی ہے، اجابت لیس دار ہوتی ہے، معدہ خراب ہو گیا ہے، کوئی چیز کھاؤں یا پانی پیؤں تو پیٹ میں درد شروع ہو جاتا ہے، پیٹ پھول جاتا ہے، گیس بھر جاتی ہے، بھوک نہیں لگتی، تیزابیت بھی بہت ہے، ٹانگوں میں درد رہتا ہے، گھٹنوں میں زیادہ درد ہوتا ہے، ہاتھ پاؤں میں جلن ہوتی ہے، اور پاؤں کے تلوؤں میں درد رہتا ہے، تلوے تھک جاتے ہیں، جسم میں کاہلی اور سستی رہتی ہے، سر میں درد رہتا ہے اور کنپٹیوں میں درد رہتا ہے، سیڑھیاں چڑھتے

ہوئے یا بھاری کام کرتے ہوئے سانس پھول جاتا ہے، خوراک جسم کو نہیں لگتی، جسم میں طاقت پیدا نہیں ہوتی، سر کے بال گر رہے اور سفید ہو رہے ہیں، خشکی بہت زیادہ ہے، بال جڑوں سے کمزور ہیں، ٹوٹتے ہیں اور روکھے بھی ہیں۔ **(صدف، میانوالی)**

جواب: پہلے پیٹ کا علاج ضروری ہے، رحم میں زخم معلوم ہوتا ہے، فی الحال سالم اسپغول ایک چائے کا چمچ صبح وشام پانی میں ملا کر شربت بنفشہ ایک اونس ملا کر پئیں۔ ہلکی پھلکی غذا دلیہ، کسٹرڈ، کھچڑی وغیرہ کھائیں۔ کدو، لوکی، مولی، شلغم، گاجر پکا کر روٹی سے کھا سکتی ہیں۔ پیٹ ٹھیک ہونے پر دوبارہ حال لکھیں۔ پھلوں میں کیلا، گرما اور ناشپاتی کھا سکتی ہیں۔

گاتے وقت گلے میں تکلیف ہوتی ہے

سوال: میری عمر سولہ سال ہے، مجھے پچھلے دو سال سے نزلہ زکام کی شکایت ہے، کبھی خشک اور کبھی بہنا شروع ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی گلے میں درد کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ میں گانے بجانے کا شوق بھی رکھتا ہوں، گاتے وقت گلے میں بہت تکلیف ہوتی ہے، برائے مہربانی آواز سریلی بنانے کیلئے بھی کوئی علاج بتائیں۔ **(بلوچستان)**

جواب: فی الحال تو آپ کسی اچھے دوخانے سے عام جڑی بوٹیوں والا جوشاندہ خرید کر حسب ترکیب پانی چھان کر سوتے وقت اور صبح نہار منہ پئیں۔ غذائی پرہیز بھی کریں، توت سیاہ اصلی، دن میں تین چار بار چاٹیں اور پانی سادہ پئیں۔ دو ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔

پہلے میں موٹی ہوتی تھی

سوال: میں 23 سال کی ہوں مگر بے حد کمزور ہوں، پہلے موٹی ہوا کرتی تھی مگر اب بازو، ٹانگیں، ہاتھ پاؤں بہت کمزور اور پتلے ہو گئے ہیں، آنکھیں اندر کو دھنستی جا رہی ہیں، حلقے بھی بہت پڑ گئے ہیں، چکر آتے ہیں، منہ بھی سوکھ گیا ہے، ٹیسٹ وغیرہ سب نارمل ہیں، بہت عرصہ لیکوریا رہا ہے مگر اب نہیں ہے۔ کوئی ایسی دوا دیں کہ میری صحت

اچھی ہوجائے کیونکہ طبیعت بوجھل رہتی ہے۔(نبیلہ، جنوبی پنجاب)

جواب: عمدہ اصلی خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چار گرام صبح و شام کھائیں۔ دوپہر، رات کو غذا کے بعد جوارش جالینوس پانچ گرام کھائیں۔ عمدہ بکرے کا گوشت اچھی طرح گلا کر خالص عمدہ دیسی گھی میں پکا کر روٹی سے کھائیں۔ صبح ناشتہ میں گرم روٹی پر خالص دیسی گھی ڈال کر کھائیں اور چائے پی لیں۔ دیسی انڈہ دیسی گھی میں ہاف فرائی کھا سکتی ہیں۔ انگور، سیب، انار، آم مفید ہیں، دانے خون کی کمی سے معلوم ہوتے ہیں۔ خون کی کمی دور ہونی چاہئے، کافی دنوں میں یہ کمی پوری ہوگی، پھر دانے بھی ٹھیک ہوجائیں گے۔

سر درد کی وجہ سے پڑھ نہیں سکتا

سوال: میں تقریباً ایک سال سے سر درد میں مبتلا ہوں۔ میری عمر تقریباً 18 سال ہے، فرسٹ ایئر میڈیکل کا سٹوڈنٹ ہوں، میں میٹرک تک بہت اچھا رہا ہوں مگر اب میرا کیریئر داؤ پر لگا ہوا ہے، سر درد کی وجہ سے پڑھ نہیں سکتا، اکثر درد سر کے بائیں حصے کے شروع یعنی اگلے حصے میں ہوتا ہے جس کے ساتھ کبھی سر کے اگلے اور کبھی سر کے مکمل بائیں حصے میں پھیل جاتا ہے۔ یہ صبح سو کر اٹھنے اور رات تک مسلسل ہوتا رہتا ہے، کتاب وغیرہ پڑھنے سے تو اس میں شدت آجاتی ہے۔ سر اور آنکھوں پر ہر وقت وزن سا محسوس ہوتا ہے، میں بچپن میں بے راہ روی کا بھی شکار رہا ہوں اور ہر تیسرے چوتھے دن غلط کام کرتا ہوں جس کی وجہ سے دماغی کمزوری بڑھتی چلی گئی، اب میں ان بری عادتوں سے چھٹکارا پانے کی کوشش کر رہا ہوں۔ (احمد جمیل، لاہور)

جواب: سب سے اچھا کام تو یہ ہے کہ آپ توبہ کرلیں اور برے کاموں کے نزدیک نہ جائیں۔ مشہور بزرگ حضرت امام شافعی رحمہ اللہ کی ایک رباعی مشہور ہے جس میں وہ فرماتے ہیں کہ میں نے ایک مرتبہ اپنے استاد رحمہ اللہ سے حافظے کی کمزوری کی شکایت کی تو انہوں نے مجھے معاصی (گناہوں) سے بچنے کی تلقین فرمائی۔ ظاہر ہے

کہ حافظے کی خرابی کا سبب دماغی کمزوری ہے۔آپ کو دماغی کمزوری لاحق ہے تو پہلے آپ اس نصیحت پر عمل کریں پھر دوبارہ لکھیں تا کہ اگلی تدبیر بتائی جائے۔

میرا وزن بہت تیزی سے بڑھ رہا ہے

سوال: میری عمر 18 سال ہے مجھے ایام کا مسئلہ ہے، الٹرا ساؤنڈ کروانے پر پی سی او کی بیماری ظاہر ہوئی ہے، جب تک دوائی کھاتی ہوں ٹھیک رہتی ہوں، جب چھوڑتی ہوں تو پھر وہی حالت ہوتی ہے، میرا وزن بھی بہت تیزی سے بڑھ رہا ہے، اٹھارہ سال کی عمر میں ساٹھ کلو وزن ہے اور قدر پانچ فٹ ہے، جب ایام آتے ہیں تو میرے پیٹ میں درد بہت ہوتا ہے اور پیٹ سخت ہو جاتا ہے اور مجھے پانی کی بھی شکایت ہے جس کی وجہ سے ناپاک رہتی ہوں اور نماز بھی نہیں پڑھ سکتی، کچھ عرصہ بعد میری شادی ہے۔(ج۔ش)

جواب: معجون دبیدالورد چھ گرام صبح کو کھائیں۔ جوارش کمونی چھ گرام غذا کے بعد دوپہر، رات کو کھائیں، سبزیاں کھائیں، پھل بھی کھائیں، ایام میں دوائیں نہ کھائیں۔ڈاکٹر کی دوا ایک دم بند نہ کریں، وہ بھی جاری رکھیں۔

اب تک میں بہت زیادہ کمزور ہوں

سوال: میری عمر تقریباً 24 سال ہے، بقول والدہ محترمہ کے جب میں 22 دن کا تھا تو میں نے دودھ پینا چھوڑ دیا، بعد میں بازاری دودھ بھی ٹھیک طرح سے نہیں پیا۔ بچپن میں پیٹ سے کیڑے بھی کافی مقدار میں نکلے ہیں تاہم اب پیشاب ٹیسٹ کروایا، ڈاکٹر نے کہا اب پیٹ میں کیڑے نہیں ہیں۔ اس وقت سے اب تک میں کافی زیادہ کمزور ہوں، کھایا ہوا ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہوتا۔ معدہ، جگر ٹھیک نہیں رہتا، خون کی کمی ہے، گیس اور قبض کی شکایت رہتی ہے، چہرہ بھی کافی پتلا ہے، جسم کے پھولنے اور موٹا ہونے کا کوئی اچھا سا نسخہ لکھ دیں، گھر والے منگنی کا سوچ رہے ہیں، کہتے ہیں تھوڑا سا جسم بناؤ۔(ریحان، فیصل آباد)

جواب: عمدہ اصلی جوارش جالینوس تین گرام صبح ، دوپہر ، رات کو غذا کے بعد کھائیں۔ سفوف نمک سلیمانی سوتے وقت پانی سے پھانک لیں۔ اس کی مقدار خوراک طبیب سے معلوم کریں، جن سے آپ یہ خریدیں گے، غذا میں بادام، کشمش، شہد خالص ناشتے میں لیں، پراٹھے سے پرہیز کریں البتہ گرم روٹی پر خالص دیسی گھی ڈال کر کھا سکتے ہیں۔ بکرے کا گوشت روٹی صحت بنانے کیلئے عمدہ غذا ہے، دیسی گھی میں بھون کر کھائیں۔ روٹی بھی کھائیں، میٹھے انگور، آم بہت مفید ہیں۔

آنکھوں سے پانی بہتا ہے

سوال: میں اپنے والد کے بارے میں مشورہ چاہتا ہوں۔ پہلے میں نے ان کے بارے میں لکھا تھا کہ انہیں ٹیومر تھا جواب ٹھیک ہوگیا ہے۔ ان کی عمر تقریباً 45 سال ہے، موتیا کا آپریشن ہوا تھا جس میں ان کی آنکھوں میں لینز ڈال دیئے گئے۔ آپریشن سے پہلے ان کی آنکھوں سے بہت کم پانی بہتا تھا لیکن اب ان کی آنکھوں سے پانی بہت زیادہ بہتا رہتا ہے۔ ڈاکٹروں سے مشورہ کیا تھا انہوں نے کچھ ڈراپس لکھ دیئے لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ والد صاحب کی کوشش ہوتی ہے کہ میں آرام سے بیٹھ کر قرآن پاک کی تلاوت کروں لیکن آنکھوں کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ ان کے سر میں آوازیں بہت آتی ہیں۔ انہوں نے بہت سے ٹوٹکے استعمال کئے ہیں لیکن فائدہ نہیں ہورہا۔ جسمانی صحت بھی بہت کمزور ہورہی ہے۔ (وقاص، لاہور)

جواب: خمیرہ گاؤزبان سادہ چھ گرام صبح وشام کھائیں۔ اصلی عمدہ عرق گلاب سہ آتشہ آنکھوں میں ڈالیں۔ نظر کا کام ابھی نہ کریں اور آرام زیادہ کریں۔

میرے قد میں اضافہ ہوجائے

سوال: میری عمر 17 سال ہے لیکن عمر کے حساب سے میرا قد چھوٹا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ میرا قد بڑھ جائے، کوئی ایسا نسخہ بتائیں جس سے میرے قد میں اضافہ ہوجائے کسی نے کہا تھا کہ اونٹنی کا دودھ پینے سے قد میں اضافہ ہوتا ہے لیکن آج کل شہر

میں تو اونٹنی کا دودھ ملنا بہت مشکل ہے۔ ایک مسئلہ میری بہن کا ہے جس کی عمر 20 سال ہے وہ جسمانی لحاظ سے بہت کمزور ہے، ہر وقت بیمار رہتی ہے، اس کو موشن بھی بہت زیادہ لگے رہتے ہیں، بہت علاج کروایا لیکن کچھ فرق نہیں پڑتا۔ رنگ بھی پیلا ہے اور ہڈیوں میں ہر وقت درد رہتا ہے سر کے بال بھی بہت کمزور اور پتلے ہیں۔ بالوں کے گھنے اور لمبے کرنے کا حل ضرور بتائیں۔ **(سعدیہ ظفر، سندھ)**

جواب: صحت مند آدمی کا قد عام طور پر 25 سال تک بڑھتا ہے، قد کا تعلق وراثت سے بھی ہے اور نزلہ زکام سے بھی اس کا بہت تعلق ہے۔ موروثی اثرات کا تو کوئی مداوا نہیں ہے لیکن زکام کا علاج ہمیشہ کسی پرانی طرز کے طبیب سے ہی کروانا چاہئے۔ اس اصول کی خلاف ورزی کرنے سے عموماً قد رک جاتا ہے بلکہ پورے جسم پر ہی برا اثر پڑتا ہے۔ اونٹنی کے دودھ سے قد کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ عربوں کے قد اونٹنی کے دودھ پینے کی وجہ سے لمبے نہیں ہیں، وہاں تو اب اونٹ ریس کیلئے رکھے جاتے ہیں۔ دودھ ڈبوں کا پیتے ہیں۔ بالوں کا گرنا کمزوری کی وجہ سے ہے، کمزوری اچھی غذا کے بغیر دور نہیں ہوتی۔ اچھی عمدہ غذا کھائیں، جسم میں طاقت آئے گی تو بال بھی صحت مند ہو جائیں گے۔ جسم ناتواں ہو تو تیل اور شیمپو بالوں کے ٹانک سب بے کار ہیں۔

پاخانے ختم ہونے کا نام نہیں لیتے

سوال: میری عمر 18 سال ہے، مسئلہ یہ ہے کہ جلد ہی موشن لگ جاتے ہیں۔ گزشتہ سال اگست تک میرا پیٹ خاصا بہتر تھا پھر اچانک خراب ہو گیا اور تب سے لے کر اب تک اس سال اگست تک یہی مسئلہ ہے کہ وقفہ وقفہ سے موشن آتے ہیں۔ پچھلے دو ماہ سے کمزوری اتنی بڑھ گئی ہے کہ ٹانگوں سے جان نکل گئی ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو گئی، اس کے علاوہ مجھے گیس کی شکایت بھی ہے جو اکثر اوپر کی طرف چڑھتی ہے، دماغ اور جسم الگ الگ معلوم ہوتے ہیں، یعنی دماغ جسم کا ساتھ نہیں دیتا۔ سوچ کر چلنا پڑتا ہے، اس کے علاوہ نظر بھی وقتی کمزور ہوئی ہے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ خون کم بن رہا ہے

اور کہتے ہیں آپ کو معدے کا نہیں آنتوں کا مسئلہ ہے۔ (الف ع، اسلام آباد)

جواب: آپ کو یہ دیکھنا چاہئے کہ کھانے میں کیا بے احتیاطی ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے آپ کو موشن لگ جاتے ہیں۔ آپ کو اسپغول کی بھوسی کھانے سے کیا ہوتا ہے اور کن غذاؤں کے کھانے سے موشن آتے ہیں ان کے نام لکھیں۔ جن غذاؤں کے کھانے سے آرام رہتا ہے ان کے بھی نام لکھیں۔ تب تک آپ عبقری دواخانہ کی پیچش شفاء دوا استعمال کریں ان شاء اللہ اس سے آپ کو اس مرض سے بہت جلد فائدہ ہوگا۔

منہ پر دانے اور جلد کی خرابی

سوال: میری عمر سولہ سال ہے، زیادہ خشکی ہے اور خشکی کوئی عام نہیں بلکہ اس خشکی کی تہیں جمی ہوئی ہیں۔ سر میں جگہ جگہ دانے اور زخم بنے ہوئے ہیں جہاں بہت درد ہوتا ہے، خشکی کھرچ کر نکالنے کی کوشش کی جائے تو زخموں سے مواد خارج ہوتا ہے اور تکلیف بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بالوں میں کنگھی بھی نہیں کر سکتا، بال بہت زیادہ کمزور، بے جان، روکھے سوکھے اور گرتے رہتے ہیں۔ ہر طرح کی دوا اور شیمپو استعمال کر چکا ہوں جس سے وقتی طور پر افاقہ ہوتا ہے مگر ایک یا دو دن بعد پھر وہی حالت ہوجاتی ہے۔ دوسرا مسئلہ میری جلد کا ہے، میری جلد آئلی ہے اور چہرے اور پیشانی پر دانے ہیں، کبھی کبھی آنکھوں کے کناروں پر بھی دانے نکل آتے ہیں اس کے علاوہ چہرہ بالکل صاف نہیں ہے۔ داغ دھبے بہت زیادہ ہیں، جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں، تیسرا مسئلہ میرے حافظے کا ہے، مجھے پڑھنے کا بہت شوق ہے مگر اپنے کمزور حافظے اور سستی پن کی وجہ سے نہیں پڑھ سکتا جو چیز یاد کروں اول تو یاد نہیں ہوتی اگر کسی طرح وہ یاد ہوجائے تو بہت جلد ذہن سے نکل جاتی ہے۔

(شبیر احمد، آزاد کشمیر)

جواب: آپ عمدہ اصلی عرق ماء اللحم چوب چینی والا دو اونس میں شربت عناب ایک اونس ملا کر صبح پیئیں۔ اکیس دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔ ان شاء اللہ اس کے استعمال

سے آپ کو بہت جلد فائدہ ہوگا۔ کسی قسم کا صابن شیمپو استعمال نہ کریں البتہ بے بی سوپ سے نہا دھو سکتے ہیں۔

غذائی معلومات

دکھی بہن کی داستان

سوال: ہاتھ بہت سوتے اور انگلیاں درد کرتی ہیں، پیٹ میں گیس رہتی ہے، منہ کا ذائقہ پہلے سے بہتر اور کمر، ٹانگوں میں درد بھی رہتا ہے، دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ کبھی بالکل ٹھیک ہوتی ہے اور کبھی اچانک تیز ہو جاتی ہے۔ اکثر ایسے لگتا ہے کہ جیسے بخار رہتا ہو، سر اور آنکھوں کا درد ٹھیک ہے، بھوک زیادہ لگتی ہے۔ کھانے کے کچھ دیر بعد پیٹ خالی لگتا ہے۔ آپ نے جو دوائی دی تھی وہ میں نے کھائی ہے، پرہیز کچھ ٹھیک طرح سے نہیں کر سکی کیونکہ میں اپنے والدین کے ہاں رہنے کیلئے گئی تھی۔ اب انشاء اللہ پورا پرہیز کروں گی، چہرے پر خارش سے سرخ دھبے بن جاتے ہیں۔ (ن۔ص، کراچی)

جواب: آپ دوائی باقاعدگی سے مسلسل استعمال کریں۔ مزید دوائی کے ساتھ یہ نسخہ بھی استعمال کریں۔ پودینہ، عناب 20 گرام فی کس لے کر 2 کپ پانی میں جوش دیں۔ اُتار کر ٹھنڈا کر کے چھان کر پی لیں۔

مچھلی کا استعمال

سوال: حکیم صاحب! مجھے ایک سہیلی نے مشورہ دیا ہے کہ کراچی جیسے ساحلی شہروں میں صحت مند زندگی کے لیے باقاعدگی کے ساتھ مچھلی کھانا چاہیے۔ معلوم یہ کرنا چاہتی ہوں کہ کراچی میں رہنے پر مجھے کس قسم کی مچھلی کتنی مقدار میں استعمال کرنی چاہئے جو میری صحت کے لیے فائدہ مند ہو۔ (عاصمہ جہانگیر)

جواب: مچھلی یقیناً ایک اچھی غذا ہے اور اس کے کھانے پر کوئی پابندی نہیں ہے اور نہ وقت اور نہ ہی مہینے کی کوئی قید ہے، ہاں! مچھلی تازہ ہونی چاہیے۔ پاکستان میں مچھلی رکھنے

کافی کم ہے۔ غلطی کی وجہ سے مچھلی کے جسم پر بیکٹیریا حد سے زیادہ پیدا ہو جاتے ہیں، ایسی مچھلی نقصان دیتی ہے۔ کراچی میں رہنا مچھلی کھانے کی کوئی شرط نہیں ہے۔ ویسے فطری طور پر ساحلی علاقے کے لوگ مچھلی کی طرف توجہ دیتے ہیں اہم شہروں میں لوگ بکثرت گوشت کھا کر بیمار ہو رہے ہیں۔ ایک صحت مند جسم کو ہفتے میں زیادہ سے زیادہ دو بار گوشت کی ضرورت ہے۔ پھر گائے کے گوشت کا زیادہ استعمال مسلمہ طور پر مضر صحت ہے، اس کا کھانا ترک کرنا چاہیے۔ گائیں پال کران کے دودھ سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔

جسمانی تھکن

سوال: میری عمر ۳۰ برس ہے، ایک پرائیویٹ ادارے میں ملازم ہوں اور شام کو جز وقتی کام بھی کرتا ہوں جس کی وجہ سے جسمانی اور دماغی تھکن کافی ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے کیا غذا اور دوا استعمال کروں؟ **(محمد امین، بہاولپور)**

جواب: اگر پاکستان میں ماہر اقتصادیات زندہ ہوتے تو مجھے آپ سے یہ سوال نہیں ملتا، اس لیے کہ اگر نظام معاش و اقتصاد صحت وسلامتی کا عنوان ہو تو ایسے حالات پیدا نہیں ہونے چاہئیں کہ ایک انسان صبح سے شام تک ایک جگہ کام کرنے کے بعد شام سے رات تک کسی اور جگہ کام کرے اور اس طرح اپنے گھر کے حالات کو درست رکھے اور خود تھک تھکا کر بے جان ہو جائے اور زندگی کے دن پورے کرے اور جلد اللہ کو پیارا ہو کر خاندان کو حوالہ حالات کر دے۔ آپ کی تھکن بجا اور آپ کی تکلیف برحق ہے۔ آخر آپ انسان ہیں اور آپ کی قوتوں کی ایک حد ہے اور حساب ہے۔ کب تک آپ صبح سے رات تک کام کریں گے؟ خیر اب آپ اور میں کیا کر سکتے ہیں۔ ہمیں ایک انقلاب کی فکر کرنی چاہیے کہ جو ان سیاست دان ہائے کذب و افترا سے پاکستان کو نجات دلائے اور ان دولت مندوں سے نجات دلائے جو عوام سے ووٹ لے کر داد عیش دیتے ہیں۔ ان بیوروکریٹوں سے نجات پانی چاہیے کہ جن کے بلین ڈالرز پاکستان سے باہر بنکوں میں جمع ہیں۔ میرے عزیز

! آپ اپنی غذا میں ایک انڈا ضرور شریک کر لیجئے اور بند گوبھی زیادہ سے زیادہ کھائیے۔ اس میں معتدی اجزا بکثرت ہیں۔

طبی معلومات

بیماری نے حسن برباد کردیا

سوال: السلام علیکم! محترم حکیم صاحب امید کرتی ہوں کہ آپ خیریت سے ہوں گے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو خیر و عافیت سے رکھے اور آپ کو صحت وتندرستی عطا کرے اور آپ پر اپنی رحمت کرے۔ آمین!

حکیم صاحب! میں 3,4 ماہ سے آپ سے رابطہ کرنے کی کوشش کررہی ہوں ایک بار تو فون پر آپ مل نہیں سکے اور فون پر رابطہ اتنی آسانی سے نہیں ہوتا۔ عرصہ 3 سال سے میرے ساتھ کچھ مسائل ہیں تفصیل ذیل ہے، رہنمائی فرمائیں۔ مسئلہ نمبر ا: میرا پہلا مسئلہ یہ ہے کہ میرا جسم بہت گرم ہے لیکن گرمیوں کے موسم میں جیسے آج کل اتنی گرمی شروع نہیں ہوئی مگر میرے ہاتھ پاؤں ایک دم سے گرم اور پھر سرخ ہو جاتے ہیں خصوصاً پاؤں اور ہاتھ کی ناڑین اُبھرنا شروع ہو جاتی ہیں اور ہاتھ پاؤں سوجھن محسوس ہوتی ہے اور گرمی لگنا بیٹھے بٹھائے یہ کیفیت شروع ہو جاتی ہے، ایسا لگتا ہے کہ خون کا بہاؤ ہاتھ اور پاؤں کی طرف ہے۔ حتیٰ کہ نماز پڑھنے کے لئے جب دونوں ہاتھ باندھتی ہوں تو باندھے نہیں جاتے یعنی ہاتھوں سے گرماہٹ سینے میں اُترتی ہوئی محسوس ہوتی ہے جس سے کافی گھبراہٹ ہوتی ہے۔ اس کیفیت میں دماغ بھی کنٹرول میں نہیں رہتا۔ اس کیفیت میں دل چاہتا ہے کہ سب کچھ چھوڑ کر بیٹھ جاؤں، میرا ناک کا اُلٹے ہاتھ والا حصہ اکثر و بیشتر خراب (پکا) رہتا ہے اور ناک کے اوپر بھی اکثر و بیشتر دانے نکلتے رہتے ہیں۔ ان دانوں میں ہلکی سی پیپ ہوتی ہے اور اگر ان کو چھیڑوں تو نشان چھوڑ جاتے ہیں، اس کے علاوہ دانے کبھی ناک کی جلد کے اندر بھی

نکلتے ہیں جو ہاتھ لگانے سے درد تو کرتے ہیں مگر نظر نہیں آتے۔ اس کے علاوہ چہرے کے سیدھے ہاتھ والی طرف والے گال پر کچھ عرصے سے ہلکے براؤن رنگ کے تل بھی نکل رہے ہیں، میرا رنگ بہت زیادہ سفید اور شاید جلد بہت زیادہ حساس ہے۔
میرے چہرے کی جلد پر بالکل تازگی نہیں ہے اور چہرے پر پت (گرمی دانے) کی طرح چھوٹے چھوٹے دانے ہیں جو ہاتھ لگانے محسوس ہوتے ہیں مگر نظر نہیں آتے یعنی سورج یا تیز روشنی میں نظر آتے ہیں۔ پتہ نہیں یہ سب خون کی خرابی ہے یا کوئی اور وجہ ہے یہ اب آپ ہی بتا سکتے ہیں کیونکہ میں پانی بھی بہت زیادہ پیتی ہوں۔ میرے چہرے کی جلد نارمل اور ناک پر بلیک ہیڈ بھی ہیں۔ آج کل بھی میرے سر پر دانے نکلے ہوئے ہیں جو ہاتھ لگانے سے محسوس ہوتے ہیں۔ مجھے اس مسئلہ کے لئے کوئی نسخہ بتائیں۔ اور کیا بادام کے شربت اور انناس کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے؟
مسئلہ نمبر ۲: حکیم صاحب میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے نسوانی حسن کا سائز برابر نہیں ہے یعنی اُلٹے ہاتھ والا حصّہ چھوٹا ہے اور معمولی فرق نہیں بلکہ اتنا فرق ہے کہ محسوس ہوتا ہے کہ دونوں حصوں میں فرق ہے۔ جو حصہ چھوٹا ہے اُس کی نشوونما نہیں ہوتی جو کچھ عرصہ پہلے محسوس ہوا ہے اور اب دیکھنے میں بھی فرق محسوس ہوتا ہے۔ اس لئے مہربانی فرما کر مجھے کچھ دوائی بتائیں اور اس کے ساتھ مجھے نسوانی حسن بڑھانے کے لئے دوائی بھی بتائیں۔

مسئلہ نمبر ۳: میرا تیسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے سر کے بال گرنے سے سر میں گنج پن پیدا ہو گیا ہے۔ بال گرنے تو کچھ رک گئے ہیں مگر سر مختلف حصوں سے گنجا ہو گیا ہے۔ میں نے ایک رسالے میں پڑھا تھا کہ سرسوں یا ناریل کے تیل میں کیسٹر آئل ڈال کر استعمال کرنے سے گنجا پن دور ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کے خیال میں ایسا ہوتا ہے تو تیل اور کیسٹر آئل کی مقدار کتنی ہونی چاہئیں یا پھر مجھے آپ خود کوئی تیل لگانے کے بارے میں بتائیں۔

مسئلہ نمبر ۴: حکیم صاحب! میں نے پرانے لیکوریا کے سلسلہ میں کئی دوائیاں بھی کھائی ہیں جن میں ہومیوپیتھک اور حکمت والی دوائیاں شامل ہیں۔ جن سے وقتی طور پر آرام آتا تھا مگر پھر وہی سلسلہ شروع ہو جاتا تھا۔ دراصل میں نے یہ جو مسئلہ نمبر ۲ لکھا ہے اس مسئلہ کیلئے ان کے پاس گئی تھی مگر انہوں نے کہا کہ پہلے لیکوریا ٹھیک کریں تو وہ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔ اب لیکوریا کی صورت حال کچھ ٹھیک ہے، اس لئے میری کمر درد کرتی ہے۔ ٹیک لگائے بغیر زیادہ دیر بیٹھا نہیں سکتی اور کام کرنے سے کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ میں لیکوریا کے بہت سے نقصانات پڑھے ہیں شاید یہ سارے مسئلے اس کی ہی وجہ سے ہیں۔ جسمانی طاقت کیلئے کوئی دوا یا غذا بھی بتائیں۔ آپ بھی سوچتے ہوں گے کہ اتنے سارے سوال ایک ساتھ ہی کر دیئے ہیں۔ تو میں کیا کروں آپ سے رابطہ نہیں ہوا، اس لئے سارے مسائل اس خط میں لکھ دیئے ہیں۔ امید کرتی ہوں کہ آپ مجھے مایوس نہیں کریں گے اور ہاں! اگر آپ سمجھتے ہیں کہ کسی مسئلہ سے متعلق یا سب کے لحاظ سے کوئی وظیفہ یا آیت وغیرہ پڑھنے سے اور بھی بہتر اثر ہو سکتا ہے تو مجھے ضرور لکھئے گا۔ شکریہ۔ خدا حافظ! (و۔و۔ک)

جواب: روحانی مسئلہ کیلئے روحانی کالم میں لکھیں۔ آپ کا تفصیلی خط دراصل آپ کی غذا کی طرف عدم توجہ ہے۔ ہم جو غذا بتائیں اس کو مستقل استعمال کریں۔ بطور دوا شہد خالص 2 چمچ کپ پانی میں گھول کر دن میں 3 بار پئیں۔ آپ کہیں گی کہ اتنے تفصیلی خط کا اتنا مختصر جواب اور علاج بتا دیا ہے۔ تسلی کریں ایک ماہ کے بعد لکھیں اور اس غذا میں سختی اور توجہ سے استعمال کریں۔

بھوک نہیں لگتی

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے بھوک نہیں لگتی، کھانا کھانے کو دل نہیں کرتا بلکہ روٹی منہ میں ڈالتے ہی قے ہونے لگتی ہے بھوک بھی لگتی ہے لیکن کھانا سامنے آنے پر ایسا ہوتا ہے جیسے بھوک تھی ہی نہیں۔ بھوک لگانے والی گولیاں، شربت بھی پی کر دیکھے وقتی

طور پر تو فرق ہوتا ہے اور جب تک دوائی استعمال کرتی رہوں ٹھیک رہتی ہوں پھر ویسے ہی بھوک نہیں لگتی۔ آپکا کالم دیکھا تو اس امید کے ساتھ کہ شاید کوئی حل نکل آئے آپ کو اپنا مسئلہ لکھ رہی ہوں۔ اکثر سر میں درد رہتا ہے جو کبھی دائیں اور کبھی بائیں طرف ہوتا ہے اور چکر آتے ہیں۔ جب خالی پیٹ رہوں تو ٹھیک رہتی ہوں لیکن جیسے ہی کھانا کھاؤں تو درد شروع ہو جاتا ہے، نیند آتی ہے، کمزوری محسوس ہوتی ہے اور اکثر ایسی حالت میں جب تک قے نہ ہو فرق نہیں پڑتا۔ آدھے سر میں درد کے ساتھ آنکھ کا جبڑا بھی درد محسوس کرتا ہے۔ مجھے کوئی ایسی دوا تجویز کریں جو بھوک لگائے تاکہ میری صحت بھی اچھی ہو۔ میں موٹا ہونا بھی چاہتی ہوں میرا قد بھی لمبا ہے اگر صحت اچھی ہو گی تو بہتر نظر آؤں گی مجھے اکثر قبض بھی رہتی ہے۔

دوسرا مسئلہ میرے بھائی کا ہے سال پہلے ڈاکٹر نے اسے یرقان بتایا تھا۔ ساتھ ہی اس کے دل میں وہم ڈال دیا کہ تم نہیں بچو گے تمہاری زندگی کے کچھ ہی دن باقی ہیں۔ اس دن سے بھائی مایوس ہو گیا ہے جسے بہت سمجھایا کہ ایسا کچھ نہیں ہے۔ علاج بھی کروایا جس سے اب وہ بہتر مگر کمزور ہے۔ مجھ سے اس کا قد زیادہ ہے اب اس نے کلب جانا شروع کر دیا ہے۔ غذا بھی ٹھیک لیتا ہے لیکن چہرہ بہت کمزور سا لگتا ہے کوئی دوا تجویز کریں جس سے اس کی صحت بہتر ہو جائے اور چہرہ روشن لگے۔

(بشریٰ یوسف)

جواب: بہن آپ جوارش کمونی، جوارش شاہی دونوں میں سے ایک ایک چمچ دن میں 3 بار پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ ایک ماہ بھائی شربت دینار 3 چمچ بڑے دن میں 4 بار استعمال کریں۔ 2 ماہ میں آپ کا بھائی انشاءاللہ تندرست ہو جائیگا۔

مطالعے کے اصول

سوال: حکیم صاحب! مطالعے کے لیے کن کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟

(محسن جمیل، فیصل آباد)

جواب : مطالعے کے وقت روشنی بائیں جانب سے آئے تو اچھا ہے ۔ چاہے انگریزی یا اردو ہو۔ ایک نکتہ یہ ہے کہ مطالعے کے وقت روشنی کافی ہونی چاہیے۔ مدھم روشنی سے آنکھوں پر زور پڑتا ہے۔ مطالعے کے وقت کتاب کافی دور ہونی چاہیے۔ کتاب پر جھک کر پڑھنا یا لکھنا صحیح نہیں ہے اور ہاں ایک خاص بات یہ ہے کہ مطالعہ دل، توجہ اور دلچسپی سے کرنا چاہیے، کتاب تو علم دیتی ہے۔ اس سے زیادہ دلچسپ چیز بھلا اور کیا ہوسکتی ہے!

اے سی کے اثرات

سوال: گھر میں اے، سی لگے ہوئے ہیں اور زیادہ وقت گرمیوں میں اس میں رہنا پڑتا تھا۔ اندر اور باہر آنے جانے سے موسم اور آب وہوا بدلتی رہتی تھی ۔ تمام جسم بندھا ہوا رہتا ہے ۔ اگر کسی سے جسم دبوایا جائے تو وقتی طور پر افاقہ ہوتا ہے ورنہ پھر درد، سر میں بوجھ، اٹھنے اور بیٹھنے کے بعد پھر اٹھنا مشکل ہوگیا ہے، حتی کہ اگر پانی میں ہاتھ ڈالا جائے تو جسم میں جھرجھری سی آجاتی ہے اور جسم روز بروز جکڑتا جا رہا ہے۔ لہٰذا پہلے تو معاملہ ایسے ہی چلتا رہا۔ پھر ایک دم احساس ہوا کہ آخر ایسا کیوں ہے؟ غذا کی طرف توجہ کی لیکن پھر بھی افاقہ نہ ہوا۔ آخر سوچتے سوچتے پتہ چلا کہ اس کی وجہ دراصل اے سی کا مستقل استعمال کرنا تھا اور اس اے سی کے مستقل استعمال سے جسم کند ہو کر رہ گیا ہے۔ آپ کے مشورے کی اشد ضرورت ہے۔ (قادر خان ۔ سبی)

جواب: اب تو سردی شروع ہو چکی ہے لیکن اے سی استعمال کرنے کے اثرات اب بھی آپ کے جسم پر موجود ہیں۔ جس کی وجہ سے آپ تکلیف میں مبتلا ہیں ۔ میری آپ سے گزارش ہے کہ آپ ایک تو درج ذیل نسخہ نہایت توجہ اور دھیان واعتماد سے استعمال کریں دوسرا اپنی روزمرہ غذا میں نرم اور اچھی غذائیں استعمال کریں ۔ ان شاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا اور چند ہی دنوں میں اگر آپ نے پرہیز مکمل طور پر کیا تو آپ خود اس تکلیف سے چھٹکارا ملتا ہوا محسوس کریں گے۔

ھوالشافی: معجون فلاسفہ، معجون سورنجان، جوارش جالینوس، ہرڈبی سے آدھا آدھا چمچ دن میں چار بار کھانے سے قبل پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔

قد مزید نہ بڑھے

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا قد چھ فٹ اور دو انچ ہے جبکہ میری عمر ابھی 16 سال اور چار ماہ ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ میرا قد مزید نہ بڑھے میں ایف ایس سی کا طالب علم ہوں۔ میں آپ کو ایک بات اور بتاتا چلوں کہ تقریباً پچھلے دس ماہ سے میں باڈی بلڈنگ بھی کررہا ہوں جس کا مجھے یہ فائدہ ہوا ہے کہ میرا اوپر کا جسم تو خوبصورت ہو چکا ہے لیکن نیچے کا حصہ کمزور ہے، مجھے ایسی دوا بتائیں جس سے میرا قد اب ایک انچ بھی نہ بڑھے۔ **(عاصم اقبال، ملتان)**

جواب: ایسی کوئی دوا نہیں ہوتی اشتہاری دواؤں سے دور رہیں۔ غالباً اب آپ کا قد مکمل ہو چکا ہے، اگر جسم ٹھیک ہو تو چھ فٹ لمبا قد برا نہیں ہے۔ یورپ وامریکہ میں چھ فٹ کا قد عام ہے۔ اکثر لوگ تو لمبے قد کی تمنا کرتے ہیں۔ جتنی بھی اشتہاری دوائیاں ہیں وہ سب قد لمبا کرنے کیلئے ہیں، قد چھوٹا کرنے کی ایک بھی دوا نہیں ہے۔

سوجن

سوال: میرے پاؤں سے لیکر گھٹنے تک سوجن ہو جاتی ہے جو بہت زیادہ ہوتی ہے مگر درد نہیں ہوتا اور پاؤں کے نیچے الجھن سی محسوس ہوتی ہے، موٹاپا بہت ہے۔ ٹانگ کی سوجن کی وجہ سے میں سکول نہیں جارہی۔ پلیز آپ مجھے کوئی اچھا سا مشورہ دیں۔

(سعدیہ خلیل، سیالکوٹ)

جواب: یہ اچھی علامت نہیں ہے، فوری طور پر کسی اچھے طبیب سے روبرو مشورہ کرنا چاہیے۔

آٹے کی بھوسی

سوال: گندم کی بھوسی سے کیا مراد ہے؟ کیا آٹے کو چھاننے پر نکلنے والی بھوسی انسانی

صحت کیلئے مفید ہے؟ (مجاہد علی، بہاولپور)

جواب: ہاں! یہ آٹے کی بھوسی دراصل گیہوں کی جان ہے۔ یہ انسان کی دوست غذا ہے۔ اس بھوسی کو چھان کر جانوروں کی غذا بنا دینا صحیح نہیں ہے ہم آٹا اس لیے چھانتے ہیں کہ ہماری غذا نفیس اور لطیف ہو، ذائقے دار ہو، خوش ذائقہ ہو، خوبصورت ہو، مگر ہر چمکنے والی شے سونا نہیں ہوتی خوش شکل غذا اچھی غذا نہیں ہوتی، آٹا چھاننا غلط ہے اور اب تو گندم گراں ہو گئی ہے۔ فی من قیمت میں اضافہ ہو گیا ہے۔

تھکن کا احساس

سوال: میری عمر 45 سال ہے' لکھنے پڑھنے کا کام کرتا ہوں، کچھ دنوں سے دائیں بازو میں درد اور تھکن کا احساس ہونے لگا ہے جو کام کرنے پر بڑھتا ہی رہتا ہے' مجبور ہو گیا ہوں۔ کوئی دوائی اور ورزشی علاج بتا دیجئے۔ (جمیل احمد خاں، اسلام آباد)

جواب: میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ کو گردن کی ہڈیوں (مہروں) کا ایکسرے کرا لینا چاہیے۔ غالباً ان کے مابین خلا کی صورت پیدا ہو گئی ہے اس وجہ سے درد ہوتا ہے اور ٹیس دائیں ہاتھ میں آتی ہے۔ دوا کے طور پر آپ ''اکسیر البدن'' کی تین گولیاں صبح و شام، چھ دن کھائیں۔ پھر دو دو کر دیں اور پندرہ روز جاری رکھیں۔ اس سے درد کم ہو جائے گا، بہ ایں ہمہ ایکسرے مناسب ہو گا۔

شادی کے قابل

سوال: میری عمر 30 سال ہے، بچپن سے غلط صحبت میں بیٹھنے کی وجہ سے خود کو تباہ کر لیا۔ اب میری والدہ میری شادی کرنا چاہتی ہیں جبکہ میں ان تمام جسمانی مسائل میں مبتلا ہوں جن سے نوجوانوں کو اکثر واسطہ پڑتا ہے۔ کیا میں شادی کے قابل ہوں؟ کیا کوئی اس کا علاج نہیں کیا جا سکتا؟ (محمد اسد، لاہور)

جواب: ہاں! آپ کو اطمینان سے شادی کر لینی چاہیے۔ اکثر حالات میں ایسا ہوتا ہے کہ ذہن اور ضمیر برائی کی یاد دلاتے رہتے ہیں اور مرض اس قدر شدید نہیں ہوتا جس

قدرا سے محسوس کیا جاتا ہے۔ آپ کو صرف اپنی صحت کی درستی پر توجہ کرنی چاہیے۔ اچھی غذا سے مدد لینی چاہیے، ٹانک کے طور پر صرف اکسیر البدن کھانا کھانے سے قبل 3,3 گولیاں دن میں تین بار کھانا شروع کر دیں اور ورزش یا کوئی کھیل بھی ضروری ہے۔

مجھے پسند ہے

سوال: کریلا مجھے بہت پسند ہے' اس کے چند استعمالات اور فائدے بتا دیجئے۔

(نعیم مرزا، کراچی)

جواب: کریلا اپنے مزاج کے لحاظ سے گرم وخشک ہے اور بادی بواسیر نیز یرقان کو فائدہ دیتا ہے۔ تازہ کریلے کو پیس کر پی لیا جائے تو دو چار دست ہو کر یرقان دور ہو جاتا ہے۔ کچے پھل کے رس کو گرم کر کے لگانا گنٹھیا کیلئے فائدہ مند بتایا جاتا ہے۔ اس کے رس پر نمک اور رائی کا سفوف چھڑک کر پینے سے تلی گھٹ جاتی ہے۔ جگر کے بڑھنے کی صورت میں کریلے کے رس کو اندرائن کے سفوف کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے' کچے کریلے کو کوٹ چھان کر پینے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں اور گردے اور مثانے کی پتھری بھی ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔

لہسن کا حلوہ

سوال: لہسن کے حلوے کے بارے میں آپ کی رائے کیا ہے۔ **(ہادیہ)**

جواب: مختلف بیماریوں میں لہسن کے استعمال کا طریقہ یکساں نہیں ہوا کرتا۔ عام قوت اور اعصابی طاقت کیلئے حالت صحت میں اس کا حلوا بنا کر کھانا چاہیے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ لہسن کو چھیل کر دودھ میں پکایا جائے' جب گل جائے تو لہسن کو مع دودھ کے گھی میں خوب بھون کر شکر کے قوام میں شامل کر لیا جائے۔ بھوننے سے اس کی بو بھی تقریباً دور ہو جاتی ہے۔ حلوے میں اپنی پسند کے مطابق میوے بھی شامل کئے جا سکتے ہیں۔ لہسن کی کلی چھیل کر دودھ کے ساتھ بھی آپ نگل سکتے ہیں۔ چٹنی سے بھی مطلوبہ فوائد حاصل ہونگے۔ نرکچور کی ایک گرہ یا چھوٹا سا ٹکڑا منہ میں ڈال کر چبانے سے لہسن کی بو دور ہو جاتی ہے۔

صحت کی تباہی

سوال: میری عمر 18 سال، وزن 110 پاؤنڈز ہے۔ برسوں اپنی صحت کو خود تباہ کرتا رہا اب اسے بہتر بنانے کا عزم کر لیا ہے۔ جسمانی و ذہنی کمزوری کو دور کرنے کیلئے غذائی، دوائی اور ورزشی علاج و تدابیر بتایئے، نگاہ کمزور ہو گئی ہے۔ احساس کمتری اور غصے نے برا حال کر دیا ہے۔ آپ کی رہنمائی اور مشورہ بحالی صحت میں معاون ہو گا۔

(محمد سلیم حسین کسبائی، کراچی)

جواب: اللہ تعالیٰ آپ پر اپنا رحم فرمائے اور آپ کی توبہ قبول فرمائے۔ آپ کے عزم کو ثبات و استحکام عطا فرمائے۔ ہمارے نوجوانوں میں ایک عام بے چینی پائی جاتی ہے ان کے فکر و نظر میں ایک انتشار پایا جاتا ہے۔ ان کے اقدامات کی راہ ٹیڑھی ہے ان کے عزائم تعمیری نہیں ہیں اور ان کے اعمال اور افعال حقیقت سے بعید ہیں۔ دراصل یہ تمام وہ نوجوانانِ وطن ہیں کہ جو بے راہ روی کا شکار ہوئے ہیں اور اپنے ہاتھوں جنہوں نے اپنی صحت کے قلعوں کو تاراج کیا ہے۔ آپ کیلئے میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ توبہ کر کے اعتدال کی راہ اختیار کیجئے۔ یہ اعتدال اور احتیاط ہی ہے جو آپ کی صحتِ رفتہ کو واپس لا سکتی ہے۔ اپنے سونے جاگنے میں توازن قائم کیجئے۔ صبح کی ورزش کو اہمیت دیجئے، جسمانی اور قلبی صفائی کو اہمیت دیجئے، غذا میں سادگی اختیار کیجئے۔

بے جان ہاتھ

سوال: میری بیوی کے ساتھ مسئلہ ہے کہ وہ جب بھی صبح کو سو کر اٹھتی ہے تو اس کے دونوں ہاتھ سن ہو جاتے ہیں۔ یوں محسوس ہوتا ہے جیسے جان ہی نکل گئی ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے اور اس کا کیا علاج کیا جائے؟ **(جمیل الدین خاں، کوٹری)**

جواب: جب انسان سوتا ہے تو جسم بھی سوتا ہے۔ جب انسان بیدار ہوتا ہے تو جسم بھی بیدار ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے محترمہ کا وزن زیادہ ہو اور خون ہاتھ کی طرف کم ہو جاتا

ہو۔ بظاہر کوئی مسئلہ نہیں ہے' اگر یہ کوئی ورزش نہ کرتی ہوں تو ان کو ہاتھ پیر ہلانے کا مشورہ دینا چاہیے۔ اگر محترمہ کمزور ہیں تو ان کو غذا کو درست کرنا چاہیے۔ غذا اگر ضروری اجزاء سے مکمل نہ ہو تو جسم سوجانے کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

بڑی عمر میں شادی

سوال: میری عمر تقریباً 48 برس ہے۔ میں نے اب تک اپنی شادی کے بارے میں نہیں سوچا تھا لیکن اب شادی کرنے کا ارادہ کیا ہے۔ حکیم صاحب! آپ سے پوچھنا یہ ہے کہ آیا اس عمر میں شادی کرنا صحت کیلئے مضر تو نہیں؟ کیا احتیاطی تدابیر ختیار کی جانی چاہئیں؟ **(ش۔م، سرگودھا)**

جواب: بالکل مضر نہیں ہے۔ آپ نے خاصی دیر کردی ہے مگر عمر رفتہ کو آواز دینے کی منزل دور نہیں گئی ہے آپ تو کار خیر کر رہے ہیں ہمارے ملک میں تو پچاس سال والے دولت سے کنواریاں خرید کر شادی رچا لیتے ہیں۔ اندرون سندھ گائے' بھینس کا بھاؤ 35' 40 ہزار ہے۔ کنواری بیٹی کا سودا پانچ ہزار میں ہو جاتا ہے۔ آپ تو جائز کام پر غور کر رہے ہیں شکر ادا کریں۔ آپ احتیاطاً اکسیر البدن کا استعمال دو ماہ کریں اور اپنی غذا پر خصوصی توجہ دیں۔

پیر کا زخم

سوال: چار سال پہلے میرے پیر میں چوٹ لگنے کی وجہ سے ایک زخم ہو گیا تھا جواب تک درست نہیں ہوا۔ اس زخم کی وجہ سے میں پریشان ہوں۔ الحمدللہ! تکلیف تو زیادہ نہیں ہوتی لیکن اس سے جو رطوبت نکلتی ہے وہ کپڑے خراب کر دیتی ہے' کیا کروں؟
(محمد جمال وسیم، کراچی)

جواب:۔ عزیز من! میرے لئے یہ فیصلہ کرنا مشکل ہو رہا ہے کہ فقط حال سن کر آپ کو کوئی علاج بتا دوں۔ بظاہر یہ ناسور بن گیا ہے اور گہرا ہو گیا۔ ۔ اب آپ نے زخم کی چار سال کی عمر تو لکھ دی ہے مگر اب آپ کی عمر کیا ہے؟ میری رائے یہ ہے فوراً کسی

اچھے معالج سے رجوع کریں اور مناسب علاج کروائیں۔

بچھو کے کاٹے کے دو علاج

سوال: میں ریتلے علاقے میں رہتا ہوں وہاں بچھو کثرت سے رہتے ہیں جس کی وجہ سے اکثر لوگ خوفزدہ رہتے ہیں۔کوئی آسان حل بتائیں۔ (مولا بخش، چولستان)

جواب: جب آم کے درختوں پر پھول آجائیں جسے آم کا بور بھی کہتے ہیں تو ان پھولوں کو دونوں ہاتھوں میں لے کر خوب رگڑیں یہاں تک کہ ہتھیلیاں اور انگلیاں ان کے عرق سے خوب اچھی طرح گیلی ہوجائیں، پھر ہاتھوں کو خشک کرلیں، یہ عمل روزانہ چار دن کریں۔ اگر کسی کو بچھو نے کاٹ لیا ہو تو آپ اپنی ہتھیلی کو بچھو کاٹے کی جگہ پر رگڑیں۔ انشاء اللہ روتا ہوا مریض ہنس پڑے گا۔ درد فوراً غائب ہوجائے گا۔ آپ کے ہاتھوں میں یہ تریاقی اثر پورا ایک سال رہے گا یعنی اگلے سال بور آنے تک آپ کے ہاتھوں میں یہ اثر رہے گا۔ شہد کی مکھی یا بھڑ وغیرہ کاٹے تو مقام ماؤف پر اپنا ہاتھ پھیر دیں فی الفور زہر ختم ہوکر آرام آجائے گا۔

دوسرا علاج: لاہوری نمک کو باریک پیس کر ایک شیشی میں ڈال لیں، جب کسی کو بچھو کاٹے اسی وقت دورتی نمک کا سفوف ایک چمچ پانی میں حل کرلیں اور جس طرف بچھو نے کاٹا ہو اس سے مخالف طرف کی آنکھ میں یہ پانی دو چار بوندیں ٹپکا دیں، انشاء اللہ کچھ دیر میں مریض کو آرام آجائیگا۔ ضرورت ہو تو دوبارہ یہ عمل دہرادیں۔

شربت گاؤزبان

سوال: مجھے خفقان رہتا ہے، دل کمزور ہے۔ مجھے کسی شربت کا مشورہ دیں گولیاں معجون وغیرہ نہ بتائیں کیونکہ مجھے شربت پسند ہے۔ (حکیم عبدالحق شمسی، چیچہ وطنی)

جواب: گاؤزبان سترہ تولہ کو رات کو پانی میں بھگو کر صبح جوش دیکر چھان لیں اور ایک سیر چینی ملا کر شربت بنالیں اور عرق گلاب ساڑھے سات تولہ کا اضافہ کر کے چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر لیں چار تولہ تک خوراک ہے۔ گرم خفقان اور

دل کی بڑھتی ہوئی حرکات میں مفید ہے، ہائی بلڈ پریشر کو فائدہ کرتا ہے۔سرد مزاج اور لو بلڈ پریشر والوں کو یہ شربت موافق نہیں ہے۔

گرمی پیدا ہوگئی

سوال: ناگ کیسر ایک حصہ، پودینہ خشک ایک حصہ، چینی دو حصے باریک کوٹ چھان کر ایک دو چٹکی سالن میں ملا کر دن میں دو بار کھلانے سے عشق کا بھوت جلد اتر جاتا ہے۔مجرب ہے مگر لو(Low) بلڈ پریشر والوں کو یہ دوا نہیں کھانی چاہیے۔اب سے چھ سال قبل خشک اور گرم مزاج کی حامل غذا با کثرت استعمال کی جس سے جسم میں غیر ضروری حرارت پیدا ہوگئی اور شدید قبض لاحق ہو گیا اور کثرت ریاح بھی۔حدت سے بلڈ پریشر بڑھ گیا۔پھر موسمی تغیر سے ہر صبح کو سیر کا معمول بنانے سے حرارت کم ہوگئی اور بلڈ پریشر نارمل ہوگیا۔وقت گزرنے اور غذا کے استعمال سے قبض میں اتنا فرق پڑا کہ اجابت صبح کے صبح اور کبھی دوسرے دن اور کبھی تیسرے دن ہونے لگی لیکن سب سے زیادہ تکلیف دہ مرض ریاح خارج نہ ہونا اور خون کی نالیوں میں داخل ہوکر پورے بدن میں گھومتے رہنا اور چلتے ہوئے لڑکھڑا جانا ہے۔اعصابی نظام متاثر ہوا ہے، رگیں پھولنے سے ہاتھوں اور پیروں پر سوجن نمودار ہو چکی ہے۔دل پر بہت دباؤ رہتا ہے اور بائیں جانب نالیوں میں تناؤ اور ابھار ہوتا ہے تو دل کو جھٹکے لگتے ہیں اور سوتے میں آنکھ کھل جاتی ہے۔گھبراہٹ طاری ہوتی ہے اور ریاح نالیوں میں ٹیسیں پیدا کرتی ہے۔پھر میں نے غلطی سے شہد کھالیا' یہ جلتی پر تیل ڈالنے کے مصداق ہو گیا کہ بدن میں حدت بہت بڑھ گئی ہے۔کوئی بھی گرم تاثیر کی دوا یا پیٹ بھر کر کھانا کھانے سے جسم میں حرارت بتدریج بڑھنے لگتی ہے۔بار بار نہانے اور ٹھنڈا پانی پینے سے کہیں جا کر طبیعت بحال ہوتی ہے اور کبھی کبھار بے ہوشی طاری ہونے لگتی ہے۔

(لیاقت علی، ملتان)

جواب: ایک چائے کا چمچ تخم بالنگا ایک گلاس پانی میں بھگو دیں جب پھول جائے تو

شربت نیلوفر سے میٹھا کر کے پی لیں۔ دن میں دو بار غذا کے بعد جوارش شاہی ایک چمچ کھائیں یا گنا چوسیں۔ گنا ان دواؤں کا نعم البدل ہے۔

ذہنی نشوونما

سوال: میرے دو بیٹے ماشاءاللہ قرآن پاک حفظ کرنے کی سعادت حاصل کر رہے ہیں۔ ان کے ذہن کی نشوونما کیلئے کوئی بہترین نسخہ شائع فرمادیں۔ **(سدرہ، کراچی)**

جواب: مغز بادام شیریں بیس تولہ' مغز تخم خیارین' مغز تخم کدو شیریں' مغز تخم تربوز' مغز تخم خربوزہ ہر ایک تین تولہ' پوست بہیڑہ' آملہ خشک' ہلیلہ سیاہ' ہر ایک دو تولہ' بادیان دس تولہ' خشخاش سفید ساڑھے سات تولہ۔ تمام دوائیں عمدہ اور تازہ ہوں زیادہ پرانی نہ ہوں۔ ان سب کو کوٹ چھان کر آدھ سیر چینی ملا کر ایک یا دو چائے کے چمچ صبح دودھ سے پھانک لیا کریں۔ مگر خیال رہے کہ نزلہ زکام' ریشہ بلغم والے مریض کو یہ دوا نہ دیں۔ بلڈ پریشر کم رہتا ہو تب بھی یہ دوا نہیں کھانی چاہیے۔

بھوک بہت لگتی ہے

سوال: میری عمر 21 سال ہے' مجھے بھوک بہت لگتی ہے' بھوک سے اتنا بے چین ہوجاتا ہوں کہ جو سامنے آتا ہے کھاجاتا ہوں چاہے اس چیز کا مالک کوئی بھی ہو جس کی وجہ سے مجھے بعض اوقات بہت پریشانی اور شرمندگی اٹھانا پڑتی ہے۔ براہ مہربانی کوئی نسخہ بتائیں کہ مجھے بھوک بہت کم لگے۔ **(عبدالرشید، کوئٹہ)**

جواب: عبدالرشید صاحب اس مرض کو جوع الکلب کہتے ہیں اس صورت میں آپ تازہ مکھن لے کر جتنا کھایا جاسکے کھائیں یہ عمل ہفتہ بھر کریں۔ جھوٹی بھوک ختم ہوجائے گی۔

خروج مقعد کا عارضہ

سوال: میری عمر 55 سال ہے' مجھے خروج مقعد کا عارضہ لاحق ہے' بہت سے ڈاکٹری علاج بھی کارگر ثابت نہیں ہوئے' نہ آرام سے بیٹھ سکتی ہوں' نہ سوسکتی ہوں اور نہ چل پھر سکتی ہوں' بہت پریشانی میں زندگی گزر رہی ہے' برائے مہربانی کوئی اچھا سا ٹوٹکہ بتائیں۔ **(ساجدہ، گجرات)**

جواب: آدھا تولہ پھٹکڑی لے کر چار کلو ٹھنڈے پانی میں حل کریں اور دن میں 4,5 مرتبہ آبدست لیا کریں' اس سے نہ صرف خروج مقعد بلکہ خونی بواسیر اور بھگندر کو بھی فائدہ ہوگا۔ مسلسل ایک ہفتہ استعمال کریں۔

بوہڑ والی گولیوں کے فوائد

سوال: برسوں سے پنجاب میں بوہڑ والی گولیاں بکثرت فروخت ہورہی ہیں' کوئی کیمسٹ یونانی اسٹاکسٹ ہوگا جو یہ گولیاں فروخت نہ کرتا ہو اس کے فوائد و خواص بہت زیادہ بتائے جاتے ہیں' ڈبوں سے جو پرچہ نکلتا ہے' اس میں ان گولیوں کے ایسے فائدے لکھے ہیں کہ آدمی ان کو خرید لیتا ہے۔ اول تو اس کا آسان نسخہ بتائیں دوسری بات یہ بتائیے کہ اس کے فائدے کیا ہیں۔ **(ابرار رسول، قصور)**

جواب: املی کو آٹھ دس دن تک کسی کپڑے میں باندھ کر پانی میں بھگو رکھیں۔ پھر چھیل کر مغز نکال کر ہاون دستے میں کوٹیں پھر بوہڑ کا دودھ ڈال کر کوٹیں۔ اگر یہ دو تولہ ہو تو اس میں ماش کا آٹا' تخم گاجر ہر ایک ایک تولہ اور کشتہ قلعی بھنگ والا اصلی عمدہ چھ ماشہ اور بوہڑ کا دودھ ڈال کر خوب کوٹیں اور شہد کی مدد سے جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر سایہ میں خشک کرلیں۔ ''بوہڑ والی گولیاں'' کے نام سے جتنے نسخے دستیاب ہیں یہ ان سب نسخوں کا سرتاج نسخہ ہے۔ اس دوا کا مزاج سرد ہے۔ سردی سے ہونے والے امراض میں اس کا کوئی فائدہ نہیں' گرمی سے پیدا ہونے والے امراض جریان' بدخوابی' کمزوری' تقطیر البول' پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔ دو گولیاں صبح نہار منہ تازہ دودھ سے کھا سکتے ہیں۔ جن کو کوئی مرض نہ ہو وہ بلا ضرورت نہ کھائیں۔ پندرہ بیس دن کا کورس ہے۔ اکثر اسی ایک دوا سے گرمی کا جریان' گرمی کی وجہ سے بے خوابی' بدخوابی' ضعف جاتا رہتا ہے۔

ملیریا کی گولیاں

سوال: مجھے کچھ عرصے پہلے ملیریا ہوا تھا جس کی میں نے گولیاں کھالیں۔ اس وقت مجھے گھبراہٹ شروع ہوئی لیکن ایک دو دن بعد خود ٹھیک ہوگئی۔ یہ گرم گولیوں کی وجہ

سے ہوئی اس کے علاوہ میرا معدہ ویسے بھی تیزابی ہے جب بھی چائے یا بوتل پیتی ہوں تو بہت برا حال ہوتا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے شک ہوا کہ کہیں ملیریا نہ ہو؟ میں نے پھر وہی گولیوں کا کورس کیا جیسے ہی میں نے چار گولیاں کھائیں میرا دل جکڑ گیا اور گھبراہٹ شروع ہوگئی لیکن اس کے باوجود میں نے کورس کیا۔ اس کے بعد کسی نے کہا کہ یہ گولیاں سخت ہوتی ہیں اس لیے زیادہ سے زیادہ لیکویڈ لے کر اس کی گرمی کو دور کرو۔ پھر میں نے بوتل اور گلوکوز کی کئی بوتلیں پی لیں، دل کی حرکت تیز ہوگئی۔ دل گرم آگ کی طرح ہوگیا اور سخت گھبراہٹ شروع ہوجاتی کبھی الٹی آتی ہے مگر کبھی نہیں۔ سینہ' دل اور پیٹ سخت گرم ہوجاتے ہیں اب بہت ڈر لگتا ہے۔ آپ پرہیز کا بتادیں کہ کیا کھاؤں کہ تیزابیت اور گھبراہٹ وغیرہ ٹھیک ہوجائے۔ کبھی بھوک لگتی ہے اور کبھی نہیں، بہت پریشان ہوجاتی ہوں، عجیب سی گھبراہٹ شروع ہوتی ہے اور عجیب سی سوچیں آنی شروع ہوجاتی ہیں۔ (فائزہ، کراچی)

جواب: تعجب ہے کہ جن گولیوں سے پہلے آپ کی طبیعت خراب ہوئی وہی گولیاں خواہ مخواہ دوبارہ بھی کھائیں اور طبیعت میں خرابی محسوس ہونے کے باوجود کھاتی رہیں۔ بہرکف اب آپ جوارش شاہی غذا کے بعد ایک چمچ کھائیں' ناشتہ میں دودھ پئیں۔ مکھن خالص کھائیں۔ سبزیاں اور سبزیوں کا شوربا دیسی گھی میں پکا کر کھائیں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

پورا بدن متاثر

سوال: جب میں بارہ سال کی تھی تو مجھے نزلہ زکام رہنے لگا جس کا ڈاکٹری علاج ہوتا رہا دو سال بعد دائیں طرف ہونٹوں کے قریب کالا داغ ہوگیا۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ خود ہی چلا جائے گا یہ اکثر بچوں کو ہوجاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی میرے دائیں بازو میں شدید درد رہنے لگا' میری امی تیل کی مالش کردیتیں، ڈاکٹر درد کی گولیاں دے دیتے پھر میری ڈاڑھوں میں کیڑا لگنے لگا بلکہ ڈاکٹر نے ایک ڈاڑھ نکال بھی دی۔

دانتوں کے ڈاکٹر نے بتایا کہ مسوڑھوں میں خراب خون جمع ہو گیا ہے اس کے سبب یہ کالا داغ بنا ہے اور اسی وجہ سے ڈاڑھوں کو کیڑا لگ رہا ہے۔ سخت پریشان تھی کوئی علاج سمجھ میں نہیں آرہا تھا کہ آپ نے لیموں کے استعمال کا مشورہ دیا۔ میں نے ہر روز ایک لیموں ایک گلاس پانی میں ڈال کر پینا شروع کیا جس سے کالا داغ ختم ہو گیا۔ بازو کا درد اور ڈاڑھ میں کیڑا لگنا بھی بند ہو گیا۔ اب حال یہ ہے کہ ہونٹوں کے نزدیک ہلکا سا داغ نظر آتا ہے، حلق میں ریشہ گرتا ہے۔ کمزوری کی وجہ سے زیادہ کام کرنے سے بازو میں درد ہوتا ہے۔ دائیں طرف کا پورا بدن متاثر اور اس میں درد رہتا ہے۔ میری عمر اب 22 سال ہے' برائے مہربانی مشورہ جلدی دیں۔ (شمائلہ، ملتان)

جواب: خون صفا اور جوہر شفاء مدینہ دو سے تین ماہ مسلسل ادویات کے بروشر پر دی گئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ انشاء اللہ چند ہی ہفتوں میں آپ کو صحت کے آثار نظر آنا شروع ہو جائیں گے۔ غذا میں عمدہ جوان بکرے کا گوشت اچھی طرح گلا کر پکائیں ادرک زیادہ ڈالیں چپاتی سے کھائیں۔ صبح دیسی انڈے کا ہری مرچ ڈال کر آملیٹ بنا کر کھائیں۔ ٹھنڈی چیزوں دودھ' دہی' چاول وغیرہ سے پرہیز کریں۔

چھوٹا قد

سوال: میری عمر 21 سال اور قد 5 فٹ سے بھی کم ہے، کیا اس کا علاج ممکن ہے؟ مجھے قد بڑھانے کے لئے کوئی آسان سا علاج بتائیں۔ (صدف، ساہیوال)

جواب: ٹراؤٹ مچھلی شمالی علاقہ جات میں عام ملتی ہے اگر وہ نہ بھی ملے تو عام مچھلی کے کانٹے لے کر اس کو کنگھی بوٹی (پنساریوں کے ہاں مل جاتی ہے) ہم وزن لیکر اس میں رکھ کر ملا لیں اور صبح شام 2 تا 4 رتی استعمال کریں۔ اللہ کے فضل سے ایک مہینہ میں ایک انچ قد بڑھ جائے گا۔

ناخنوں کا مسئلہ

سوال: میرے ناخن کے کنارے انگلیوں میں گھس جاتے ہیں اور ان میں پیپ

پڑ جاتی ہے اس کا علاج تجویز کریں؟ (**سیمہ، گجرات**)

جواب: آپ صبح وشام زخموں پر مرہم سکون لگائیں۔ صبح وشام نہار منہ نصف کپ عرق چوعرقہ لیں اور سرسوں کا تیل رات سوتے وقت ناخنوں پر ملیں۔ ہاتھوں پر دستانے چڑھا کر برتن وغیرہ دھوئیں۔

روبرو معائنہ کروائیں

سوال: ایک ماہ سے میرے دونوں ہاتھوں میں بہت پسینہ اور چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں جن میں خارش بھی ہوتی ہے، دانے پھیلتے ہیں۔ پلیز میری مدد کریں آپ کی مہربانی ہوگی۔ (**ع، بہاولپور**)

جواب: یہ تشخیص طلب ہے' روبرو معائنہ کرنے سے معلوم ہوسکتا ہے کہ یہ کھجلی کی کوئی قسم ہے یا ایگزیما ہے۔ اس لیے مناسب یہ ہے کہ آپ کسی اچھے سمجھدار' پڑھے لکھے طبیب سے روبرو مشورہ کریں' نیم کے پتے پانی میں پکا کر اس پانی سے دن میں دوبار ہاتھوں کو دھوئیں اس سے بھی فائدہ کی امید ہے اس کے ساتھ آپ مرہم سکون اور خون صفا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔

مشورہ عنایت فرمائیں!

سوال: میں نے درد شقیقہ کے سلسلے میں چند دن پہلے ایک حکیم صاحب کو اپنا چیک اپ کرایا تھا تو انہوں نے مجھے کچھ ادویات دیں وہ ادویات میں بیس دن سے مسلسل کھا رہی ہوں لیکن مجھے بالکل بھی فرق نہیں پڑا۔ درد کی کیفیت وہی ہے جو دوا کے استعمال سے پہلے تھی، اب آپ مجھے مشورہ عنایت فرمائیں کہ میں دوا کا استعمال جاری رکھوں یا پھر روک دوں۔ (**سحرش، لاہور**)

جواب: ستر شفائیں اور اکسیر البدن دی گئی ترتیب کے مطابق استعمال کریں۔ دیسی گھی میں گوشت کو شوربے دار بنا کر روٹی سے کھائیں۔ نمک ملا ہوا نیم گرم پانی ناک میں دیں جس طرح وضو میں دیتے ہیں، کچھ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔

ہیروئن چھڑوانے کا نسخہ

سوال: میں صادق آباد سے چالیس کلومیٹر کے فاصلہ پر ایک گاؤں کا رہائشی ہوں، یہاں میں بچوں کو فی سبیل اللہ حفظ قرآن کرواتا ہوں۔ پہلے میں دوسرے ملک میں تھا، نوکری ختم ہوگئی تو وطن واپس آگیا۔ یہاں سارے نوجوان نشے کے عادی ہیں، علاقے کا بڑا سردار خود بھی ہیروئن کا عادی ہے اور اس کے گھر والے عورتیں، بچے، بڑے بلکہ پوری فیملی ہیروئن کی عادی ہے۔ یہاں کا ماحول دیکھ کر میں نے اپنے پانچوں بیٹوں کو کراچی محنت مزدوری، ملازمت کیلئے بھیج دیا ہے جہاں وہ آرام سے پیسے کما کر بخوبی اپنا گھر چلا رہے ہیں اور مجھے بھی پیسے بھیج دیتے ہیں۔ میں پورے علاقے میں جہاں بھی گیا ہوں، ہیروئن کا راج ہے، چھوٹے چھوٹے بچے ہیروئنچی ہیں، نوجوان بڑے، بوڑھے نشہ میں پڑے رہتے ہیں۔ کچھ لوگوں نے نشہ چھوڑنا چاہا اور ملتان، بہاولپور، لاہور، کراچی کے نشہ چھڑانے کے مراکز میں مہینوں داخل رہے مگر سوائے جیبیں خالی کرنے کے کچھ حاصل وصول نہ ہوا۔ کوئی نسخہ ہیروئن چھڑانے کا بتادیں۔ **(قاری ماجد)**

جواب: مغز کرنجوا چار گرام، پوست آملہ ایک گرام، چاکسو ایک گرام، ہلیلہ سیاہ ایک گرام، باریک سفوف بنالیں۔ دورتی یہ دوا دن میں تین بار پانی سے دیں اور ہیروئن کو ایک دم چھوڑنے کی کوشش نہ کریں بلکہ آہستہ آہستہ کم کرتے جائیں۔ جہاں تک ہوسکے کمی، بہت کم مقدار میں، چاول کی مقدار میں کرلیں نامعلوم کم مقدار میں کمی کرتے کرتے بتدریج چھوڑ دیں۔ اللہ اپنا فضل فرمائیں گے۔ مندرجہ بالا نسخہ حکیم اشرف جمیل ممتاز جوہر آبادی کا ہے اللہ انہیں جزائے خیر عطا فرمائیں۔

رنگ کالا، آنکھیں پیلی

سوال: میری عمر سترہ سال ہے لیکن میں بہت زیادہ بیمار ہوں جس کی وجہ سے میرا رنگ کالا ہوگیا ہے لوگ اب مجھے کالا کالا کہنے لگے ہیں، میرا رنگ پہلے بالکل ٹھیک تھا میرے باقی بہن بھائیوں کا رنگ بھی بالکل ٹھیک ہے، کچھ دنوں سے رنگ کالا ہونے لگا ہے۔

میری آنکھیں بھی میلی اور پیلی سی ہوگئی ہیں' دراصل مجھے گرمی ہوگئی ہے' بس اسی کا علاج بتائیں۔ شہد مجھے نہ بتائیں' میں شہد مہیا نہیں کرسکتا۔ (اقبال ڈار، پشاور)

جواب: عرق گلاب خالص' عرق بید مشک خالص ایک ایک بوتل ملا کر رکھیں' دن میں تین چار بار ایک ایک پیالی پئیں اس کے علاوہ خالص عرق گلاب دونوں آنکھوں میں دن میں پانچ بار قطرہ قطرہ ٹپکائیں، گرم چیزوں سے پرہیز کریں، دھوپ سے بچیں گرمی میں نہ جائیں۔

ہونٹوں کا مسئلہ

سوال: میرا مسئلہ ہونٹوں کا ہے یعنی میرے ہونٹ بڑے ہیں' خاص کر اوپر والا ہونٹ بڑا ہے۔ پلیز کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے میرے ہونٹ چھوٹے ہوجائیں۔ میرے منہ پر دانے بھی نکل رہے ہیں۔ (س۔ جہانگیر، حسن ابدال)

جواب: ہونٹوں کو بھول جائیں ان کا اب کچھ نہیں ہوسکتا' دانوں کیلئے اطریفل شاہترہ چھ گرام صبح و شام کھائیں کسی بھی قسم کی کریم استعمال نہ کریں۔ اشتہاری کریمیں استعمال کرنے سے چہرہ مزید بگڑ جاتا ہے۔

علاج بلحاظ مزاج

سوال: میرا وزن بڑھا ہوا ہے' میں نے روزانہ ورزش کے ساتھ ساتھ غذا بھی مناسب حد تک کم کی ہے۔ میرا وزن کم ہونا بھی شروع ہوگیا ہے میں دراصل ایک مسئلے کے بارے آپ کی رائے جاننا چاہتی ہوں کہ کسی نے بتایا ہے کہ اگر میں صبح اور رات کو ایک کپ پانی میں ایک چمچ سفید زیرہ جوش دے کر چھان کر پی لوں تو وزن جلد اور مستقل کم ہوجائیگا۔ (عائمہ، لاہور)

جواب: سفید زیرہ ٹھنڈا ہے' ٹھنڈا ہونے کی وجہ سے پیشاب آور ہے۔ پیشاب زیادہ آئے گا تو ظاہر ہے کمزوری بڑھے گی' جسم کمزور ہوگا اور اگر پہلے سے جسم میں ٹھنڈک ہوگی تو زیرہ کے استعمال سے شدید نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔ اکثر موٹے

لوگوں میں ٹھنڈک ہی ہوتی ہے۔ یہ بھی خیال رہے کہ اس طرح اگر وزن موٹاپا کم ہوا تو محض عارضی ہوگا۔علاج مزاج کے مطابق ہوتا ہے ورنہ فائدہ نہیں ہوتا۔

شدید کمزوری

سوال: میری عمر پچیس سال ہے دو ماہ ٹائیفائیڈ بخار میں مبتلا رہا' مقامی حکیم صاحب سے متواتر ڈیڑھ ماہ علاج کیا اب بخار تو اتر گیا ہے مگر کمزوری بہت ہوگئی اس کیلئے کوئی دوا تجویز کر دیں۔ **(سلمان یاسر، لاہور)**

جواب: اپنی نیند پوری کریں اور زیادہ محنت کا کام نہ کریں۔خمیرہ ابریشم اور خمیرہ مروارید ملا کر صبح وشام کھائیں' انشاء اللہ کمزوری دور ہو جائے گی۔

کم بخت ہچکی

سوال: میری عمر 30 سال ہے۔میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے ہچکی لگ جاتی ہے جو کافی دیر تک جاری رہتی ہے۔ مجھے کوئی ایسا نسخہ تجویز کر دیں جس سے میرا مسئلہ حل ہو جائے۔

(عالیہ، ساہیوال)

جواب: محترمہ! آپ صبح' دوپہر' شام کھانے سے نصف گھنٹہ بعد جوارش کمونی ایک چمچ چائے والا پانی سے کھالیا کریں۔ جب بھی ہچکی لگ جائے تو اچھی کوالٹی کی پسی ہوئی ہلدی ایک گرام اور خالص شہد ایک چمچ چائے والا مکس کر کے کھالیا کریں۔ غذا میں ساگودانہ' دلیہ' شہد' شوربہ' سلاد' خالص سرکہ انگوری سلاد پر ڈال کر' یخنی' سبزیاں اور پھل کھائیں۔ بڑے گوشت' تیز مرچ مصالحے' بینگن' گوبھی' نان' پراٹھے نیز مرچ مصالحے سے پرہیز کریں۔

چھاتی کا سرطان

سوال: محترم حکیم صاحب! میری ہمشیرہ کو چھاتی کے سرطان کی وجہ سے شدید قسم کا درد ہے' وہ سارا دن اور ساری رات کراہتی رہتی ہے۔ہم سے اس کی یہ کیفیت دیکھی

نہیں جاتی۔کوئی ایسی چیز بتائیں جس سے درد میں افاقہ ہو۔آپ کے جواب کا انتظار ہے۔**(عبدالودود، راولپنڈی)**

جواب: آپ کچور اور مرچ سیاہ ہموزن لے کر پیس لیں اور صبح وشام دو دو رتی دودھ کے ہمراہ ہمشیرہ کو دیں۔درد رفع ہو جائے گا۔

اختناق الرحم

سوال: محترم حکیم صاحب! میری بیٹی کی عمر 23 سال ہے وہ غیر شادی شدہ ہے اس کا مسئلہ یہ ہے کہ اسے پیڑو میں تکلیف رہتی ہے عجیب حرکات کرتی ہے پیٹ سے کوئی گولا اٹھتا محسوس کرتی ہے جو گلے میں آکر پھنس جاتا ہے اس کی گردن اکڑ سانس گھٹتا چہرہ سرخ، کبھی دانت پیستی ہے کبھی اداس اور غمگین کبھی خوش ہوتی ہے اسے پیشاب زیادہ آتا ہے ماہواری کی بے قاعدگی رہتی ہے۔اس وجہ سے بہت پریشان ہوں براہ مہربانی! اس کا علاج تجویز کر دیں۔**(بیگم ولید شہزاد، ساہیوال)**

جواب: محترمہ! یہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔اسے ہسٹریا یا اختناق الرحم کہتے ہیں۔یہ نظام عصبی کے فتور سے لاحق ہوتا ہے۔نازک مزاج اور شہری خواتین اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔اختناق کا مطلب گلا گھوٹنے کے ہیں چونکہ اس مرض میں دم گھٹتا ہے اور ساتھ میں رحم کی خرابی بھی پائی جاتی ہے اس وجہ سے اختناق الرحم بھی کہتے ہیں۔بعض لوگ اسے آسیب یا بدروح کا سایہ سمجھ کر مریض کا علاج کرانے کی بجائے جعلی پیروں اور عاملوں کے چکر میں پڑے رہتے ہیں۔وقت پیسہ اور اپنی صحت برباد کرتے ہیں۔یہ ایک قابل علاج مرض ہے۔اس کے اسباب غصہ خوف پریشانی ذہنی دباؤ رنج وغم کسی شدید قسم کے صدمے سے دوچار ہونا آرام دہ زندگی بسر کرنا مصروف نہ رہنا قصے کہانیاں اور عشقیہ ناول پڑھنا زیادہ جاگنا جوان لڑکیوں کی زیادہ عرصہ تک شادی نہ کرنا معدہ اور ہاضمہ کی خرابی میں مبتلا رہنا قبض وغیرہ ہو سکتے ہیں۔اس کے علاوہ بھی اس مرض کے کئی اسباب ہیں۔آپ اپنی بیٹی کو درج ذیل نسخہ استعمال کرائیں انشاءاللہ شفاء ہوگی۔

ھوالشافی: صبح شام کھانے سے نصف گھنٹہ پہلے خمیرہ گاؤزبان جدوار عود صلیب والا ایک چمچ چائے والا اور دواالمسک معتدل سادہ ایک چمچ چائے والا ہمراہ عرق گاؤزبان آدھا کپ کھلائیں۔ صبح و شام کھانے کے بعد حب حلتیت دو عدد اور مستورین شربت دو چمچ چائے والے پانی سے دیں۔ غذا میں دلیہ' ساگودانہ' دودھ دہی' شوربہ' سبزیاں اور زود ہضم غذائیں دیں۔ مریضہ کو تفریح کے مواقع فراہم کریں' کام کاج میں لگائیں' مصروف رکھیں' زیادہ جاگنے اور ناول پڑھنے سے پرہیز کرائیں۔ مریضہ کے جسمانی اور دماغی سکون کا خیال رکھیں۔

نفسیاتی تکالیف

اعصاب کی کمزوری

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں کچھ عرصہ ذہنی دباؤ یعنی ڈپریشن کا شکار رہا ہوں۔ جو پریشانی تھی وہ حل ہوگئی ہے مگر مسلسل ٹینشن کی وجہ سے میرے اعصاب بہت کمزور ہو چکے ہیں۔ سارے جسم میں ٹیس اٹھتی ہے، کمزوری بہت زیادہ ہوگئی ہے۔ دماغ پر ہر وقت بوجھ سا رہتا ہے جسم کے پٹھوں میں ہلکی ہلکی ٹیسیں پڑتی ہیں۔ بلغم بھی کافی زیادہ ہے ہر وقت سستی چھائی رہتی ہے۔ مہربانی فرما کر کوئی دوا تجویز فرمائیں۔ **(محمد عباس، کراچی)**

جواب:۔ شربت عناب 5 چمچ نیم گرم دودھ میں ڈال کر پی لیں صبح و شام قبض نہ ہونے دیں۔ آڑو، سرد، اگر ماز یادہ استعمال کریں۔ پانی زیادہ پئیں ناف میں صبح و شام سرسوں کا تیل لگائیں۔ صبح سیر کریں درود شریف بکثرت پڑھیں انشاء اللہ بالکل تندرست ہو جائیں گے۔ اس کی احتیاطیں 4 ''چ'' چاول' چینی، چکنائی اور چٹ پٹی اشیاء ہیں۔

ذہنی طور پر تھکاوٹ اور گھٹنے تک درد

سوال: میری عمر 30 سال ہے' رات کو جلدی کھانا کھاتا ہوں تو اس کے بعد ذہنی طور پر تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ صبح سویرے اٹھتا ہوں تو کچھ دیر کے بعد دوبارہ تھکاوٹ

شروع ہوجاتی ہے جونسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ پھر پورے دن تھکاوٹ محسوس ہوتی رہتی ہے۔ جب سے ہوش میں نے سنبھالا ہے رات کو دہی چاول کھاتا آرہا ہوں اور میرے دونوں پاؤں میں انگلیوں سے لے کر گھٹنے تک درد ہی ہوتا ہے۔ **(ساجد، مردان)**

جواب: غذا بدل بدل کر کھانی چاہیے جب تک کہ طبیب کسی خاص غذا کا مشورہ دے طبیب کا ایسا غذائی مشورہ بھی کچھ وقت کیلئے ہی ہوتا ہے' دائمی نہیں' جب اس طرح کی غذا سے کوئی خاص لاحق شدہ کمی پوری ہوجاتی ہے تو پھر غذا کو اسی طبیب کے مشورے سے چھوڑ دینا چاہیے کیونکہ طبیب کے مشورے سے جوغذا کھائی جاتی ہے وہ بھی دوا کی قائم مقام ہوتی ہے۔ آپ دہی' چاول اور تمام سرد غذائیں فوراً بند کردیں۔ اکسیر البدن' جوہر شفاء مدینہ استعمال کریں' دیسی مرغ کا عمدہ بنا ہوا شوربا بنا کر روٹی سے کھائیں۔ عمدہ چھوہارے کھائیں۔

خوداعتمادی کی کمی

سوال: میری عمر ۶۰ سال ہے، عرصہ ۲۵ سال سے خود اعتمادی میں کمی ہے۔ اب تو اس میں بہت شدت آگئی ہے حتیٰ کہ مسجد جاتے ہوئے بھی گھبراتا ہوں کہ کچھ ہو نہ جائے۔ بہت علاج کرایا لیکن کوئی دوا کارگر نہیں ہوئی۔ **(سلیمان انصاری، کراچی)**

جواب: جب اللہ کا خوف دل سے نکل جاتا ہے اور ایمان میں کمزوری آجاتی ہے تو ہر خوف کو دل میں جگہ مل جایا کرتی ہے۔ آپ اپنے حالات پر اس انداز سے غور کریں اور صحیح فیصلہ کریں اور اس حقیقت کو تسلیم کریں کہ ایمان اور خوف ایک دل میں جمع نہیں ہوسکتے۔ آپ کو اس کے ساتھ ہی دوا کی ضرورت بھی ہے تاکہ قوتِ مدبرہ بدن آپ کی مدد کرے۔

صبح: اکسیر البدن اور سکونی کی دو دو گولیاں ہمراہ پانی استعمال کریں۔ شام: وٹامن سی ۲ عدد ہمراہ افتیمونی ۲ عدد۔ رات: ٹھنڈی مراد آدھا چمچ ہمراہ دودھ کی لسی استعمال کریں ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

ہیروئن کا نشہ کرتا ہوں

سوال: میری عمر 27 سال اور طالبعلم ہوں۔ ہیروئن کا نشہ پانچ سال سے کرتا ہوں'

طبیعت میں ہر وقت اضطراب اور بے چینی رہتی ہے۔ یادداشت بری طرح متاثر ہوئی ہے بہت بری طرح خوفزدہ ہوں' شک کا شکار ہوں۔ وہم اور فضول سوچ کا بہت غلبہ ہے' منہ میں پانی بہت آتا ہے جسے نگلنے سے معدہ بھاری ہوجاتا ہے اور پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے جسم میں اکثر گرمی ہوجاتی ہے دھوپ میں باہر نہیں جاسکتا۔ چہرہ بے رونق ہوچکا ہے پاخانے کے ساتھ خون آتا ہے خون کی مقدار بڑھتی ہی جارہی ہے مسے وغیرہ نہیں ہیں' قبض رہتی ہے' نیند نہیں آتی جاگتا رہتا ہوں، طبیعت میں بدستور بے چینی اضطراب رہتا ہے۔ جسم تھکا تھکا سا رہتا ہے، بس دل چاہتا ہے کسی سے بات اور کوئی کام نہ کروں ایک جگہ پڑا رہوں۔ دوست یار گھر والے سب برے لگتے ہیں' بہت پریشان ہوں۔ (ر۔ب، لاہور)

جواب: ستر شفائیں اور اکسیر البدن لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق کھالیا کریں۔ اوپر سے شربت شہد ہمراہ صندل الائچی ایک گلاس پانی میں حسب منشاء ذائقہ کے مطابق ملا کر ٹھنڈا کر کے پی لیا کریں۔ سر پر روغن کدو شیریں' روغن خشخاش ہم وزن ملا کر اچھی طرح مالش کیا کریں۔ غذا کے بعد سونف کا عرق آدھی پیالی پیا کریں سوتے وقت دو عدد پانی سے کھالیا کریں۔ کوشش کریں کچھ وقت اللہ والوں کے گزارا کریں۔ نماز کی پابندی لازمی کریں۔

گرمی کا مریض

سوال: میری عمر 22 سال ہے اور کافی عرصہ سے گرمی کا مریض ہوں' دوائیں وغیرہ کھاتا ہوں مگر وقتی آرام ہوتا ہے' دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے بدخوابی بہت زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے نماز میں بھی پریشانی ہوتی ہے جواب کچھ دوائیاں کھانے کے بعد کافی کم ہوگیا ہے۔ (ابراہیم، چیچہ وطنی)

جواب: شربت بزوری معتدل 2 اونس ایک گلاس پانی میں ملا کر صبح و شام پئیں۔ انڈا اور گرم مصالحے نہ کھائیں۔ جسم میں گرمی زیادہ ہوگئی ہے۔

OOOOO

حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی صاحب کی روحانی، طبی، نفسیاتی، تصوف، جادو، جنات اور اسلام اور جدید سائنس جیسے مختلف موضوعات پر تاریخی اور تحقیقی کتب "تالیفات"

چیف ایڈیٹر ماہنامہ عبقری لاہور Chief Editor Ubqari Magazine Lahore	چیئرمین عبقری ٹرسٹ رجسٹرڈ Chairman Ubqari Trust Registered	نگران عالمی مرکز روحانیت و امن Patron The Centre of Peace and Spirituality	مصنف و مؤلف 154 کتب تراجم دنیا کی کئی زبانوں میں Author & Writer 154 Books (In various languages)
خلیفہ مجاز حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری رحمۃ اللہ علیہ "خانقاہ قادری ہجویری" Khalifa Majaaz Hazrat Syed Mohammad Abdullah Hajveri(RA) Khanqah Qadri Hajveri	صدارتی ایوارڈ 1991ء میتھڈ آف ٹریٹمنٹ Presidential Award "Method of Treatment"	پی، ایچ، ڈی ہربل ہیلتھ امریکہ Ph.D Herbal Health (USA)	کالم نگار عالمی اخبارات، جرائد و رسائل Column Writer International Papers and Magazines
	سرپرست عبقری مراقبہ سینٹر Director Ubqari Meditation Center	جاروب کش • تسبیح خانہ • روحانی منزل • درود محل • دارالتوبہ Jatob Kash Tasbih Khana Rohani Manzil Darod Mahal Darul Taubah	

خاندانی الجھنیں

1۔ اچھے لوگ سلجھے اصول
2۔ گھریلو الجھنیں اور ماہرین کے تجربات
3۔ شگفتہ باتیں، بکھرے موتی، اصول یادیں
4۔ بڑوں کی زندگی کے ان گنت تجربات
5۔ گھروں میں ابدی سکون اور خوشیوں کا راز
6۔ شاداب زندگی کے راز نبوی طریقے، جدید سائنس
7۔ کامیاب شادی کے 17 اصول نبوی طریقے، جدید سائنس
8۔ خاندانی مسائل کا طبی و نفسیاتی نچوڑ
9۔ بے قرار زندگی سے خوشگوار زندگی تک
10۔ شاندار زندگی گزارنے کے جاندار اصول
11۔ پرکشش زندگی کے گر نبوی طریقے جدید سائنس
12۔ شادی شدہ زندگی ہنسی خوشی گزارنے کے راز

نفسیاتی الجھنیں

1۔ ٹینشن کا سائنسی اور روحانی علاج
2۔ ڈیپریشن سے نجات پانے والے
3۔ پرسکون زندگی کی تلاش، نبوی طریقے، جدید سائنس
4۔ جذبات اور خیالات کے روگ، نبوی طریقے اور جدید سائنس
5۔ شفا بخش خیالات کی کرشمہ سازیاں، نبوی طریقے، جدید سائنس

اسلام اور جدید سائنس

1۔ تعلیمات نبویؐ اور جدید سائنس
2۔ فیضان سنت اور جدید سائنس
3۔ باپ کا تقدس، اسلام اور جدید سائنس
4۔ ماں کا تقدس، اسلام اور جدید سائنس
5۔ تربیت اولاد، اسلام اور جدید سائنس